

# માંદગી

અને

# માલવ

શક્તિમાળા

૪૫



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૧૪૮૭ કિંમત ૨૧૪૮૭

ગ્રંથનામ કાંદોળ અને કાંદોળ

વર્ગિક ક્ર. ૪૮

# માંદગી અને માવજત

બોધક લેખમાળા



લેખક :

શ્રી હિમનલાલ મ. શાહ



શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.

આવૃત્તિ ૮

ઈ. સ. ૧૯

સંવત ૧૯

તમારી  
સખીઓ  
બહેનો  
પુત્રીઓ  
વહુઓ

સૌ કેમને સ્ત્રીશક્તિ  
અંશમાળાનાં પુસ્તકોના  
લેટ આપો.

ઈશ્વરલાલ વીમાવાળાનું  
સ્ત્રીશક્તિ કાર્યાલય  
કેળાપીઠ, સુરત.

સર્વ હક પ્રકાશક સંસ્થાને સ્વાધીન છે.

દેશબંધુ મુદ્રણાલય, કેળાપીઠ, સુરતમાં ઈશ્વરલાલ  
એમ. વીમાવાળાએ છાપ્યું અને ત્યાંથીજ પ્રગટ કર્યું.

## એ બોલ

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ ૧૯૩૫ માં બહાર પડી હતી. તે બહાસ થઈ ગઈ છે. એ આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા બતાવી આપે છે. સ્ત્રીઓના જીવનમાં બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓનું સ્થાન ગમે તેટલું મહત્વનું હોય તોયે ઘરમાં તેનું સ્થાન અનોખું છે. દરેક કુટુંબમાં સ્ત્રી, ગૃહિણી એ વૃક્ષના થડ અમાન છે. વૃક્ષની ડોઝ પણ ડાળી કે ડાંખળા પર આધારિત થાય તે આધાર તેના થડને અસર કરેજ છે; તેમ ઘરનું ડોઝ પણ નાનું મોટું માંદું પડે તો તેને લીધે ગૃહિણીને જ તેની પહેલી અને સૌથી મોટી ચિંતા થાય છે. એ માંદું પડનાર જેમ બને તેમ જલદી સારું કેમ થાય તેની એને કીકર પડે છે.

આર્યાજ દરેક ઉમ્મરે પહોંચતી બાળાને આ, માંદાની માવજત કરવાનું જ્ઞાન અવશ્ય આપવું જોઈએ. તે માટે તેણે આ પુસ્તક એક વાર અવશ્ય વાંચવું જોઈએ.

આ પુસ્તકમાં લેખકે દરેક જાતના નાના મોટા રોગના પૃથક્કરણ કરીને તેનાં કારણ તથા ઉપચાર, પ્રતિકાર બધુંયે ઝીણવટભરી રીતે બતાવ્યું છે. અને તે વળી પત્ર સ્વરૂપે મૂક્યું છે જેથી એ જડ વિષય વાંચતાં કંટાળો પણ આવતો નથી.

આશા છે કે ગુર્જર વાંચક જગત આ બીજી આવૃત્તિને પણ અગાઉ જેટલાજ ઉત્સાહથી વધાવી લેશે.

ધનંજયલાલ વીભાવાળા



# માંદગી અને માવજત

## એક બોધપ્રદ પત્રમાળા

### પત્ર ૧ લે।

સુરખી બહેન સુશીલા,

ધણી સમયને અંતે લખાએલો તમારો પત્ર પણ આનંદ ઉત્પન્ન કરવામાં સફળ નીવડ્યો છે જે બદલ તમારો આભાર માનું છું. “રોગ” અને તેની “સારવાર” આ વિષયનો નિબંધ તમારે લખી મોકલવાનો છે એટલે તે વિષયમાં મારું જ્ઞાન યાને સલાહ આપ માંગો છો તે વિગત જાણી. હું ધારું છું કે આવા વિષય બાબતનું કંઈ લખાણ મંગાવી તમે મારી મસ્કરી કરવા માંગો છો. કારણકે તમે મારા કરતાં જ્ઞાનમાં, ઉંમરમાં અને અભ્યાસમાં આગળ વધેલાં હોવા છતાં મારો અભિપ્રાય માંગો છો. મોટાંબહેન થઈ તમે મારી મસ્કરી કરો, કરી શકવાને હકકદાર છો. પરંતુ હું તેથી જરા પણ ડરતી નથી. મોટા માણસોની મસ્કરીમાંથી પણ કેટલીક વખત કંઈક જાણવાનું મળે છે. ભૂતમાંથી કેટલીક વખત શીખામણ લેવા જેવો બોધ મળે છે. અવીજ આશાએ હું તમે માંગેલા વિષયનો મારો અભિપ્રાય લખી જણાવું છું. “રોગ” એ વિષય હું લખી જણાવું છું અને તેની “સારવાર” એ વિષય તમે મને લખી જણાવજો.

## કુદરતની સર્વોત્તમ કૃતિ

દાશરૂપે પોતાની સરજેલી સર્વ કૃતિઓમાં મનુષ્યની કૃતિ સર્વોત્તમ સરજી છે. કુદરતે મનુષ્યમાં એવી શક્તિઓ મૂકેલી છે કે જે શક્તિઓ દ્વારા મનુષ્ય પોતે દરેક વસ્તુમાંના લાભ યા નુકશાન સમજી શકે છે. તેમજ દરેક વસ્તુ માત્રના ગુણદોષ જાણી શકે છે. કુદરતે જે સુખ ભોગવવા સારું મનુષ્ય જીવન નિર્માણ કર્યું છે તેજ કુદરતના નિયમે મુજબ જે મનુષ્ય માત્ર વર્તે તો તે કુદરતી સુખ, સૌંદર્ય અને આરોગ્ય બરફર મેળવી શકે.

## સૌથી કિંમતી

જીંદગી એ મનુષ્યની સૌથી કિંમતી દોલત છે. જે મનુષ્ય નિરોગી ન હોય તો જીંદગીની બધી નહિ તો મોટે ભાગે ઉપયોગિતા તેમજ તે ઉપરાંત આનંદ તેમજ મઝા તેમાંથી ચાલ્યાં જાય છે. કારણ કે જે શરીર નિરોગી ન હોય તો માણસ મરજી પ્રમાણે હરીફરી શકતો નથી. અને જે ખાવાથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તેવું તે ખાઈ શકતો નથી.

## આજનો મનુષ્ય

આજના મનુષ્યનો મોટો ભાગ દિન પ્રતિ દિન કુદરતી કરજો ચૂકતો જાય છે. અને ગુણના બદલે કેવળ સ્વાદ અને બહારના દેખાવ પ્રત્યે મોહિત છે. કુદરતના નિયમ પાલનનો ત્યાગ કરી મનુષ્યો દુઃખના અનુભવી બને છે, અને આવા દુઃખના અનુભવીઓ દુઃખનું મૂળ કારણ શોધ્યા વિના કેવળ દુઃખના નિવારણ માટે પ્રયાસો કરે છે. આવા દુઃખી બનેલા વર્ગે અનેક રોગો, અનેક દવાઓ તેમજ અનેક વૈદ ડોક્ટરો ઉત્પન્ન કરવાની ફરજ પાડી છે. અને એના



પરિણામે આજનો મનુષ્યવર્ગ દવા અને ડોક્ટરોના આશરે જીવન નિભાવવાને ટેવાઈ ગયો છે.

અને આટઆટલી દવાઓ, ડોક્ટરો અને વૈદો વધવા છતાં પણ દિન પ્રતિ દિન રોગો ઘટતા નથી પરંતુ નવા નવા વધતાજ જાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો મુજબ ઇન્જેક્શનો અને ઓપરેશનોના અનેક અખતરાઓ થવા છતાં મનુષ્ય નિરોગી ન બની શક્યો; પરંતુ દિન પ્રતિ દિન વધુ ને વધુ રોગી, નિર્બળ અને નિર્માલ્ય બનતો ગયો.

### તંદુરસ્તીની કિંમત

રોગ એ એક નજીવી બાબત છે અને થોડી દવા લેવાથી આરામ થઈ જશે એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. બગડેલી તંદુરસ્તી એક દિવસમાં સુધરી જતી નથી, ઘણાખરા રોગને સારા થતાં ઘણા દિવસ લાગે છે અને ઘણા પ્રયત્નની જરૂર પડે છે. આ રીતે સ્પષ્ટ જણાય છે કે સમાજે તથા સમાજમાંના દરેક જણે તંદુરસ્તીની કિંમત ઘણી વધારે આંકવી જોઈએ.

### પહેલી ફરજ

મનુષ્ય માત્રની સૌથી પહેલી ફરજ એ છે કે તેણે પોતાના શરીરની સંભાળ રાખવી અને તેને તંદુરસ્ત અને નિરોગી રાખવું. આ ફરજ પોતાની પ્રત્યે અને પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે હંમેશાં રાખવી જરૂરની છે. તંદુરસ્તીના નિયમો વિરૂદ્ધ ચાલવાથી માંદગી આવે છે. સમાજમાં જે સાધારણ રોગો ઘણાને થયેલા હોય છે તે તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને શરીરની યોગ્ય સંભાળ રાખવાથી દૂર કરી શકાય છે. તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને આરોગ્ય તેમજ સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાથી જીંદગી ઘણી લંબાવી શકાય છે.

સાધારણ રીતે સમાજમાં એવો નિયમ થઈ પડ્યો છે કે

માણસો જ્યારે નિરોગી હોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરની સંભાળનો વિચાર કરતાજ નથી; પણ જ્યારે માંદગી આવે છે, અશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને પથારીવશ થાય છે ત્યારે શરીરની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે. આવા વિચારો પાછળથી અને મોડા કરવાને બદલે પહેલેથીજ કરવામાં આવે તો રોગ કે માંદગીનું નામ પણ જોવામાં ન આવે.

માંદગી આવે તેને સ્વાભાવિક ગણી તેને દૂર કરવાના ઉપાયો લેવામાં આવે છે. પરંતુ રોગ ઉત્પન્ન થયા પછી તેની ઉત્પત્તિનું કારણ શોધવાની કલ્પના પણ કોઈ નથી કરતું. ફક્ત રોગ થયો એટલે તેનું નિવારણ કરવાને માટે ગમે તેટલી દવા કરી રોગ મટાડવા સૌ પ્રયત્ન કરે છે, પણ ફરીથી રોગ ન ઉત્પન્ન થાય તેવા ઉપાયો ભાગ્યેજ લેવાય છે.

### કુદરતની શિક્ષા

મનુષ્ય માત્ર આજે રોગને દુશ્મન સમા ગણે છે એટલે તેના ઇલાજ પણ દુશ્મનને લાંકી કાઢવા જેવોજ લેવાય છે. પરંતુ ખરી રીતે જેતાં રોગ એ દુશ્મન નથી પરંતુ અનિયમિત અને અકુદરતી વર્તણૂંકની શારીરિક શિક્ષા છે. એટલે એ દુશ્મન ન ગણાય. શિક્ષક ગણી શકાય. ખોટી રીતે જીવન જીવતા હોય એવા એ અંધકારમય જીવનમાં અજવાળું કરી તેનું દુઃખ-પરિણામ-અતાવનાર એ દીવો ગણાય. રોગ એ દુશ્મનને બદલે દીપક ગણી શકાય. રોગ એ દુશ્મન નથી કેવળ શારીરિક શિક્ષણનું દુઃખ છે.

### અનિવાર્ય વિપત્તિ

રોગ એ અનિવાર્ય વિપત્તિ છે એવી ઘણા લોકોના મનમાં બ્રાન્તિ હોય છે. પરંતુ તે સત્ય નથી. વિજ્ઞાનીઓ અને ડોક્ટરોએ પુરવાર કર્યું છે કે રોગ ખાસ કારણોને લઈનેજ ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોટી ટેવોથી, ખોટા ખોરાકથી, તેમજ અનિયમિતતા જેવાં કારણોને લઈનેજ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

### અધુરી કેળવણી

કેળવણીનો પ્રચાર દિન પ્રતિ દિન વધતો જાય છે અને સ્ત્રીઓ પણ કેળવણીમાં આગળ પડતો ભાગ લઈ રહી છે. પરંતુ કેળવણી જેટલી અંગ્રેજી, ગુજરાતી અને ઇતિહાસ ભૂગોળની હોવાય છે, તેટલી શારીરિક આરોગ્યની નથી હોવાતી એ દિવસગીર થવા જેવું છે. કેળવણીનો ઉપયોગ જે શરીર દ્વારા કરવાનો છે તે શરીરની કેળવણી અધુરી મેળવવી તે કેળવણીમાં ખામીરૂપ છે. કેટલાય દાખલાઓ જતી ગયા અને હજુય જન છે કે કેળવણી હોનાર માણસ પોતાના શરીરની તંદુરસ્તીની દરકાર નથી રાખતા અને એ કેળવણી મેળવ્યા પછી તેના ઉપયોગ સમયે શરીરનો (તંદુરસ્તીના અભાવે) નાશ થાય છે અને શરીરના નાશની સાથે કેળવણીનો આપોઆપ નાશ થઈ જાય છે.

આજના મનુષ્યનો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓનો મોટો વર્ગ શરીર શું છે ? આરોગ્ય એટલું શું ? નિયમિતતા, જળ અને સૌંદર્ય એટલું શું તે સમજતો નથી અને સમજવાનો પ્રયાસ સરખો પણ કરતો નથી.

### નિયમન શીખો

સ્ત્રી માત્રને સંસારમાં જોડાવું, એ જેટલું આવશ્યક અને જરૂરી છે, તેટલુંજ જરૂરી નિરોગી જીવન ગાળવું એ છે. નિયમિતતા અને નિરોગી જીવનને ખાસ મિત્રતા હોય છે. જ્યારે અનિયમિતતા અને નિરોગી જીવનને દુસ્મનાવટ હોય છે. નિયમિતતા અને સંસારીપણાનો મેળ નથી મળતો અને તેને પરિણામે અનિયમિતતા ઉત્પન્ન થાય છે અને અનિયમિતતાના પરિણામે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

સંસારી માત્રને કેટલીક વખત અનિયમિત બની જવું પડે છે. અને એ અનિયમિતતા રોગની મિત્રતા કરે છે એ નિર્વિવાદ છે. સંસારી રોગના એ પંઝામાંથી કેમ બચવું અને રોગથી કેમ દૂર રહેવું એ અવશ્ય જાણવું જોઈએ.

### અકુદરતી જીવન

સંપૂર્ણ નિરોગી અને તંદુરસ્ત રહેવું એ કુદરતી છે જ્યારે રોગી અને નિર્બળ બનવું એ અકુદરતી છે. જીવન જેટલું લંબાવાય તેટલું લંબાવવું એ સ્વાભાવિક ગણાય છે જ્યારે મૃત્યુ અસ્વાભાવિક ગણાય છે. વધુ જીવવાની આશા સર્વને હોય છે. જ્યારે મરી જવાનો વિચાર કાઢને નથી હોતો. વૃદ્ધાવસ્થા એ રોગ છે. નિર્બળતા એ પણ રોગ છે. અસંયમ એ રોગ છે અને અનિયમિતતા એ પણ રોગ છે. માંદગી એ રોગ છે તેમજ અશક્તિ એ પણ રોગ છે. જે જે શરીરને અકુદરતી લાગે તે સર્વ રોગ ગણાય છે. રોગનાં નામે અનેક છે, પણ ખરી રીતે રોગ માત્ર એકજ છે અને તે અકુદરતી જીવન જીવવું તે.

### ધર્મની દૃષ્ટિએ

ધર્મની દૃષ્ટિએ પણ રોગરહિત યાને નિરોગી શરીરની જરૂર સ્વીકારવી પડે છે. ધર્મ કરવાનું પહેલું સાધન શરીર છે એ તો કબુલ કરવુંજ પડશે. શરીર છે તો ધર્મ છે. શરીર વિના ધર્મ કરી શકાતો નથી. ધર્મ કરવા માટે પણ સુંદર અને સ્વચ્છ શરીર હોવું જરૂરનું છે. સ્વચ્છતા એટલે કેવળ બહારની ઉજળાઆત નહિ, પણ સ્વચ્છ એટલે નિરોગી અને સ્ફુર્તિવાળું શરીર. રોગી શરીર એટલે અસ્વચ્છ શરીર. અસ્વચ્છ શરીરમાં ધર્મ ટકી શકતોજ નથી. સ્વચ્છ, મજબુત અને તંદુરસ્ત શરીરમાંજ પરમાત્માનો વાસ હોય છે. રોગથી ભરેલા, દુર્ગંધ મારતા અને હાડપીંજર જેવા

અશક્ત શરીરમાં પરમાત્માનો વાસ નથી રહી શકતો.

‘શરીરમાઘં ખલુ ધર્મ સાધનમ્’ એ વાક્યજ ધર્મને સાં રૂં નિરોગી અને પવિત્ર શરીરની જરૂરીઆત સિદ્ધ કરે છે. જેઓ અરાખર ધર્મકાર્ય કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ શરીરને કદાપી કમજોર તેમજ રોગી થવા દેવું ન જોઈએ. કમજોર શરીરમાં વાસ કરતો આત્મા ભાગ્યેજ અળવાન હોઈ શકે છે. માટે માનસિક તેમજ ધર્મિક ઉદ્ધાર માટે પણ અળવાન શરીરની અગત્ય સ્વીકારવીજ જોઈએ.

### લાંબું જીવન

રોગ થાયજ નહિ તેમજ થએલા સર્વ રોગો નાશ પામે એ જન્ને માટે કુદરતી નિયમોને અનુસરવું જરૂરી છે. કુદરતી નિયમો એટલે શું ? કુદરતે મનુષ્ય સાં પણ અનેક નિયમો ઘડેલા છે. તેમાં સૌથી પહેલો નિયમ નિયમિતતાનો છે. નિયમિત વર્તન મનુષ્ય માત્રને આનંદી, નિરોગી અને લાંબું જીવન જીવાડી શકે છે, નિયમિત વર્તનથી મનુષ્ય ધારે તેટલું લાંબું જીવન જીવી શકે છે. મનુષ્ય માટે મરણ એ તો નક્કીજ છે. છતાં નિયમિત રહેનાર માણસને મૃત્યુનો શોક કે ચિંતા અગર કલ્પના કરવાનો પણ સમય આવતો નથી.

### નિયમિત જીવન

સારા ઘડીઆળને જે હંમેશાં નિયમિત ચાવી આપવામાં આવે અને સારી રીતે સાચવવામાં આવે તો તે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી જરા પણ અટક્યા વિના નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. પણ જે ચાવી આપવામાં આજસ કે અનિયમિતતા કરીએ તો તે અંધ પડી જાય છે. જીવન એ પણ ઘડીઆળ જેવું છે. તેને જે નિયમિત હવા, પાણી અને ખોરાક આપવામાં આવે તો તે પણ વર્ષોના વર્ષો સુધી

નભી શકશે. પરંતુ જે નિયમિતતા ન સચવાય તો જીવનને અટકતાં વાર નથી લાગતી.

જીવનને સર્વ કંઈ બહુજ ચાહે છે અને તેને અત્યંત ચીવટથી વળગી રહે છે. પણ અનેક ખોટાં કૃત્યો અને શોકાતુર વિચારોના બદલામાં જીવનને ટુંકું કરી નાંખવામાં આવે છે. દુઃખી અને ક્રોધી સ્વભાવના બદલામાં જીવન સસ્તી કિંમતે વેડફી નાંખી અનેક કિંમતી વર્ષોને ગુમાવી દેછે છીએ.

રોગ થવાનાં કારણો દર્શાવનારા વિચારો આ પત્રમાં મેં રજૂ કર્યા છે તો રોગની સારવાર સંબંધીના તારા વિચારો પ્રત્યુત્તરમાં લખી જણાવીશ એવી આશા છે. હાલ એજ.

ત્રિ० તારી બહેન સુલોચના

## પત્ર ૨ જે

પ્રિય બહેન સુલોચના,

“રોગ અને તેની ઉત્પત્તિ” સંબંધનો તારો પત્ર મળ્યો. મેં જે આશાએ તારા વિચારો જાણવા પત્ર લખ્યો હતો તે આશા કરતાં પણ કંઈક વિશેષ જાણવાનું મળ્યું છે. તારો પત્ર વાંચી ઘણુંજ આનંદ થયો છે. રોગ સંબંધી તેં તારા વિચારો જણાવ્યા છે એટલે તારા લખવા મુજબ “તેની સારવાર” બાબતના મારા વિચારો લખી જણાવું છું.

“રોગ એટલે શું?” “માંદા કેમ પડાય છે?” વિગેરે વિષયો તો તારેજ લખી જણાવવાના છે એટલે રોગ થયા પછી તેનું નિવારણ કેમ થાય તે વિશેના મારા વિચારો હું લખી જણાવું છું. સાધારણ રીતે રોગ સારો કરવાને માટે સર્વે દવાનો ઉપયોગ



કરે છે અને રોગને દૂર કરવામાં દવા એ મુખ્ય ભાગ બનવે છે. તોપણ રોગને તાકીદે અને હંમેશને માટે દૂર કરવા સારૂ આરામ, સારો ખેરાક અને સારી સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

### માંદગી ન છપાવો

સાધારણ માથું દુઃખવું કે હાથપગ દુઃખવા સંબંધીની આ વાત નથી. પરંતુ જ્યારે ઘણી સખત માંદગી હોય ત્યારે દરદીએ સર્વ કામકાજમાંથી નિવૃત્ત થઈ આરામ લેવો જોઈએ. ત્યાં સુધી માંદગીમાંથી સંપૂર્ણ સાબ્ત ન થવાય ત્યાં સુધી દરેક દરદીએ પથારીમાંજ સૂઈ રહેવું અગત્યનું છે. ઘણીય જાહેનો એવી હોય છે કે તેઓ ખાંદેલાં તો પોતાનું દુઃખ અને રોગ કે માંદગી બીજાઓને કે ઘરના વડીલોને જણાવતી નથી, જણાવતાં શરમાય છે, અને જ્યારે રોગ પોતાના શરીરમાં પૂર્ણ ફેલાઈ રહે અને જ્યારે પોતે અશક્ત અને ત્યારે જાહેર કરે. ઘણી માંદગીઓ આવા પ્રકારની હોય છે.

### શરૂઆતથી ઉપાય લો

રોગને તો શરૂઆતથીજ દૂર કરવાના ઉપાય લેવા જોઈએ. પરંતુ ઘણીય જાહેનો સાધારણ રોગ પ્રત્યે એકાગ્રજી રાખે છે અને બીજકુલ ધ્યાન આપતી નથી અને પરિણામે સખત માંદગી ભાગવે છે. કેટલીક જાહેનો એવી પણ હોય છે કે તેઓ માંદગીમાં બીજાના વશ હોય છે. પરંતુ તેઓને જરા ફીક લાગે એટલે તેઓ પથારીમાં આરામ લેવાનું બંધ કરે છે અને ઉઠે છે તેમજ આમતેમ ફરવા માંડે છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાનું કામકાજ કરવા મંડી જાય છે અને રોગનો સાધારણ ખેરાક પણ ખાવા માંડે છે. આવા ઘણા દરદીઓ જલદી સાબ્ત થતા નથી અને વારંવાર માંદા પડે છે.

### સીઓનું પંચ

દરદી પથારીવશ થએલ હોય તેવા સમયે પાંડાશીઓ તેમજ

સગાંવહાણાંએ (વિશેષ કરીને સ્ત્રીઓ) તેને વારંવાર મળવા અને ખખર પૂછવા આવે છે. ખાસ કરીને બહેનો દરદીને મળીને કે તેની ખખર પૂછીને ચાલી જતી નથી. પરંતુ પા કે અર્ધા કલાક સુધી બેસી રહી આખા ગામની નવાળુનીઓ ત્યાં ઉકેલાય છે. પાંચ સાત સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ જતાં સ્ત્રીઓનું પાંચ ભેગું થયું ન હોય તેમ મોટા ઘાંટા પાડી વાતો કરે છે. કાંઈની તકરારો ત્યાં ઉકેલાય છે, કાંઈકના સંબંધ જોડાય છે અને કાંઈકના તોડાય છે.

### ખોટી પ્રથા

ખખર પૂછવા કે મળવા આવનારાઓ કાયદો કરવા કરતાં ઘણી વાર નુકશાન કરે છે. તેઓ દરદી સાથે વાતચિત કરે છે અને તેને થકવે છે. અને કેટલાક તો તેને દુઃખ અને ચિંતા ઉપજાવે તેવા શબ્દો કહેતાં પણ અટકતાં નથી. “શરીર બધું સુકાઈ ગયું.” “લોહીનું પાણી થઈ ગયું.” “આ રોગ તો બહુજ ખરાબ છે.” “ફલાણાને આમ થયું અને હીંકણાને આનાથી મટી ગયું.” વિગેરે શબ્દોથી દરદીઓનાં મગજ ઉપર ખોટી અસર ઉત્પન્ન થાય છે.

દરદીના કેટલાક સગાસંબંધીઓ કેટલીક વાર દરદીને સાંડે લગાડવા ગુપચુપ ધરગથ્યુ દવાઓ આપી જાય છે અને કેટલાક છાનામાના દરદીને ન આપવો જોઈએ એવો ખોરાક પણ આપી જાય છે. આથી જે ડોક્ટર કે વૈદની સારવાર નીચે હોય તેની જાણબહાર બીજી દવા અને ખોરાક આપવાથી દરદીને નુકશાન કરે છે.

### ચેપનાં જંતુ

દરદીને મળવા આવનારા રોગ ફેલાવીને બીજી રીતે પણ નુકશાન કરે છે. ઘણા રોગો એવા ચેપી હોય છે કે એક માણસ-માંથી બીજા માણસમાં સહેલાઈથી દાખલ થઈ જાય છે. ઘણીય

ખંડેનો જાણે પોતે હોંશીઆર ન હોય તેમજ ખાસ અંગત લાગ-  
ણીવાળી ન હોય અગર ખાસ સગી કે ખંડેનપણી ન હોય તેમ  
દરદીની પથારીમાંજ દરદીની ડગોલગ આવીને બેસે છે. બેસે છે  
એટલુંજ નહિ પણ જાણે પોતે અનુભવી ન હોય તેમ તેની નાડી  
બેસે, તેનું પેટ તપાસશે અને તેના કપાળ ઉપર હાથ મૂકશે.  
દરદી એવી રોગવાળો હોય ત્યારે આવી ખંડેનો જાણીબુઝીને  
દરદીનાં જંતુઓ પોતાના હાથ અને કપડાં ઉપર લે છે અને પરિ-  
ણામે આ જંતુઓ પોતાને ઘેર લઈ જાય છે અને આ રીતે બીજા-  
ઓને રોગ લાગુ પડે છે.

### ધ્યાન રાખો

સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે દરદીની સારવાર કરનાર  
બે ત્રણ અનુભવી કે હોંશીઆર માણસનેજ ઓરડામાં દાખલ થવા  
દેવા જોઈએ અને બીજાઓને ખાસ કારણ વિના દાખલ થવા  
દેવા ન જોઈએ. માંદા માણસને તાજી અને સ્વચ્છ હવાની ખાસ  
જરૂર હોય છે એટલે દરદીના ઓરડામાં આવીને બીડી, સીગારેટ  
કે હોકા જેવી વસ્તુઓ પીવા દેવી જોઈએ નહિ. કેટલાક માણસો  
દરદીના ઓરડામાં આવીને બીડી સીગારેટ પીએ છે અને માંદા  
માણસો જે સ્વચ્છ હવા લે છે તે બગાડે છે.

દરેક માંદા માણસને ઘણી ઉંઘની જરૂર હોય છે. એટલે  
દરદીનો ઓરડો જેમ બને તેમ વધુ શાંત રાખવો. દરદીના રૂમમાં  
દીવો બળતો રાખવા દેવો નહિ. ઉંઘનો સમય થાય એટલે દીવો  
હોલવી નાંખવો. આથી દરદીને જલદી ઉંઘ આવી જશે. દીવાનું  
તેજ ઉંઘ લાવવામાં હરકતરૂપ નીવડે છે.

### ચો ય સારવાર

એક વખત હું મારા એક સગાની માંદગીમાં ખમર લેવા

ગઘ હતી તે વખતની તેની જે સારવાર મેં જોઈ છે તેવી સારવાર હંજુ ખીજે સ્થળે મેં જોઈ નથી. દરદી ગંદેનની સારવારમાં એક નર્સ રાખવામાં આવી હતી. જે ખંડમાં તેની પથારી હતી તે તદ્દન સ્વચ્છ રાખવામાં આવતો. તે ખંડમાં સામસામી બાળકો ખારીઓ મૂકેલી હતી જેમાં સ્વચ્છ પવનની લહેરો આવતી હતી. પથારી સ્વચ્છ રાખવામાં આવતી. સવાર સાંજ પથારીની આદરે તેમજ દરદીનું વસ્ત્ર બદલવામાં આવતું. દવાનાં સર્વ સાધનો તેમજ ખાવાનાં તથા પીવાનાં વાસણો તેમજ ખાત્રા રકાબીઓ ઉકાળેલા પાણીમાં રોજ ધોવામાં આવતાં. અને દરેક ચીજને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવીને મૂકવામાં આવતી. એક ખુણામાં ટીપાઈ ઉપર ફલાવરપોટમાં તાજાં ફુલો ભરવામાં આવતાં. ખીજે ખૂણે ધીમે ધીમે સુગંધિત ધુપ સળગી સુવાસ ફેલાતી હતી. દરદીની નજીકની ટીપાઈ ઉપર અગરબત્તી સળગી રહી હતી. દરદીની પથારીની આસપાસ યુકેલીપ્ટસ તેજ છાંટેલું હોય તેવી ગંધ પ્રસરતી હતી. અને નર્સ દરદીની સારવાર કરવા ઉપરાંત આનંદની વાતો કરતી અને દરદીને આરામ મળે તેવા પ્રયાસો કરતી.

### ખોરાકમાં સંભાળ

માંદા માણસની સારવારમાં યોગ્ય ખોરાક એ ઘણો અગત્યનો વિષય છે. માંદા માણસને ખોરાકમાં ખાસ કરીને તાજાં પાકાં ફળ અને રસવાળાં ફળોમાંથી નીચોવી લીધેલો રસ ઘણો ઉપયોગી અને ઉત્તમ ખોરાક છે. ખોરાક સ્વચ્છ, રૂચિકર અને સહેલાઈથી પચી જાય તેવો આપવો જોઈએ. ચોખ્ખાની કાંજી અથવા વહિંના લોટની બનાવેલી રાગડી માંદા માણસને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. તાજું ઉકાળેલું દૂધ અને સારાં ફળો એ પણ ઉપયોગી ખોરાક ગણાય છે.

માંદા માણસને ખાસ કરીને ગરમ વસ્તુઓ જેવી કે લસણ કાંદા વિગેરે ખાવા આપવા નહિ; તેમજ અતિ ભારે ખેરાક કે તળેણે ખેરાક જેવે કે મીઠાઈ, ભજ્યાં છત્યાદિ પણ ખાવા આપવું નહિ. મરચાં, મરી, મસાલો, તેલ, આદિ વિગેરે બધું ખારા ખારા ખેરાકો પણ આપવા નહિ.

## હરદીના ઓરડો

હરદીને ગંભીર માંદગી હોય તો તેને માટે જુદો ઓરડો રાખવો જરૂરી છે. આવા ઓરડામાં બે વળુ યારી હોવી જોઈએ. એથી રોગવાળા હરદીનાં દરેક સાધનો જુદાં રાખવાં જરૂરનાં છે. એવી રોગવાળા હરદીના રૂમમાં ખીજાં સારા માણસોને સુવાડવાં નહિ.

માંદા માણસ પાસેથી અને ખાસ કરીને એવી રોગવાળા હરદી પાસેથી માખીઓ દૂર કરવી જોઈએ. કોલી ગયેલી કે ખરાબ થઈ ગયેલી વસ્તુઓ હરદી પાસે કે હરદીના રૂમ પાસે રહેવા દેવી જોઈએ નહિ. ઘરમાંની દરેક ખેરાકની વસ્તુ ઢાંકીને રાખવી જોઈએ. ગંદા વસ્તુ (જાંઠા વિગેરે) નાંખવાની દરેક જગ્યા સંભાળ પૂર્વક સ્વચ્છ રાખવી અને તેનાં વાસણો સાફ માંજવાં તેમજ શીતાઈત્ર કે ચૂનો છાંટી સાફ કરી રાખવાં. ઘરની ગટર કે ગોરીમાંથી પાણી કે ગંદકી નીકળતી ન હોવી જોઈએ. ખાગ કે ગટરમાં ફેરોડીન તેલ રેડવું અથવા તેમને શીતાઈત્રથી સાફ રાખવાં.

## સ્વચ્છતાની આવશ્યકતા

માંદા માણસની પથારી તેમજ વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાની જોટલી જરૂર છે તેથી અધિક માંદા માણસના શરીરને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લોકો માંદા માણસોને નવડાવતા બંદીએ છે. તેમાં તેઓ ભય જુએ છે. પણ તે ભૂલ છે. ઘણા માણસોને નવડાવવાની રીત આવડતી ન હોવાને કારણે કેટલીક વખત હરદીને હેરાનગલી

થાય છે. પરંતુ જો યરાયર નવરાવવામાં આવે તો ઉલટું દરદીને આરામ રહે છે. સાળ માણસને વારંવાર નહાવાની જોટલી જરૂર છે તેટલીજ માંદા માણસને પણ નહાવાની જરૂર છે. માંદા માણસને પથારીમાં નહાવાની રીત નીચે મુજબ છે. શરીરના એક ભાગને ધોયા પછી તે સુકાઈ જાય તે પછી બીજા ભાગને ધોવો. જેમકે દરદીનો એક પગ આખો ધોયા પછી તેને રૂમાલથી બોલી સાફ કરી સુકાઈ જાય તે પછી બીજા પગને ધોવો. બીજા પગ ધોયા પછી રૂમાલથી લુછી, સાફ કરી, સુકવી એક હાથ ધોવો. પછી બીજા હાથ, છાતી, બરડો, માથું વિગેરે એક પછી એક અંગને નવરાવવું. આવી રીતે નવરાવવામાં કેટલીક વખત દરદીને અનુસરીને ગરમ થા ઠંડું પાણી ઉપયોગમાં લેવાય છે. સખત તાવમાં દરદીને અનુસરીને કેટલીક વખત બરફના પાણીથી પણ ઉપર મુજબ નવરાવવામાં આવે છે. આવી રીતે નવરાવવાથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. કેટલીક જાતની માંદગીનાં નહાવું તે દવા જોટલું કિંમતી કામ કરે છે.

### થર્મામીટરની સમજ

દરદીની ડોક્ટરી કે વૈદ્યકીય તપાસમાં ખાસ કરીને શરીરની ગરમી, નાડના ધગકારા, અને શ્વાસની ગતિ તપાસવામાં આવે છે. આવી સાધારણ તપાસ ઘણીય બહેનોને આવડતી નહિ હોય. આવડતી નહિ હોય એટલુંજ નહિ પણ અનેક બહેનો આ વસ્તુઓ સમજતીજ નહિ હોય. દરેક બહેને આવી સાધારણ તપાસ કરતાં તો શીખવું જ જોઈએ.

શરીરની ચામડી પર હાથ લગાડવાથી તાવ આવ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે; પણ તાવ કેટલો છે તે સમજી શકાતું નથી; દરદીને તાવ કેટલો આવેલો છે અને કયા સમયે તાવ આવે છે,



વગેરે પ્રાપ્તની તપાસ ઘણીય બહેનોને આવડતી નહિ હોય. આવડતી નહિ હોય એટલુંજ નહિ, પણ અનેક બહેનો આ વસ્તુઓ સમજતીજ નહિ હોય. દરેક બહેને આવી સાધારણ તપાસ કરતાં તો શીખવુંજ જોઈએ.

શરીરની ચામડી ઉપર હાથ લગાડવાથી તાવ આવ્યો છે કે નહિ તે જાણી શકાય છે; પણ તાવ કેટલો છે તે સમજી શકાતું નથી. દરદીને તાવ કેટલો આવેલો છે અને કયા સમયે તાવ આવે છે, ક્યારે વધે છે અને ક્યારે ઉતરી જાય છે, વધીને કેટલી ડીગ્રી સુધી વધે છે અને ઓછામાં ઓછી કેટલી ડીગ્રી રહે છે તે સર્વ જાણવા માટે તાવનું ગરમીમાપક યંત્ર જેને થર્મોમીટર કહે છે તે વાપરવાની જરૂર છે.

### ડીગ્રી એટલે શું ?

થર્મોમીટરમાં ખાસ કરીને ૯૦ ડીગ્રીથી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધીની ગરમી માપવાના કાપા અને આંકડા કાઢેલા હોય છે. માણસના શરીરમાં ખાસ કરીને હંમેશા ૯૮.૫ જેટલી ગરમી રહે છે. ૯૮.૫ ડીગ્રીથી વધારે ગરમી હોય તો તે તાવ આવ્યાની નિશાની છે. થર્મોમીટર ઉપર ૯૮.૫ ડીગ્રી ઉપર તીર જેવું નિશાન હોય છે જે મનુષ્યની સાધારણ ગરમી બતાવે છે. ત્યારે થર્મોમીટરનો પારો ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી કે ૧૦૨ સુધી ચઢી જાય ત્યારે સમજવું કે સાધારણ તાવ ચઢેલો છે. જો પારો ૧૦૨ ડીગ્રીથી ઉપર ૧૦૪ કે ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી ચઢી જાય ત્યારે સમજવું કે સખત તાવ આવેલો છે અને ૧૦૫ ડીગ્રી ઉપર પારો વધી જાય ત્યારે તે બચાંકર યાને જોખમકારક તાવ ગણાય છે. તાવવાળા દરદીની સારવાર ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર કરવી જરૂરની છે.

### કેટલીક સૂચના

થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કેમ કરવો તે પણ અગત્યનું છે.

થર્મીમીટરનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં, થર્મીમીટરનો પારાવાળો સંકેદ દેખાતો અગ્નિદાર ભાગ નીચે રહે તેવી રીતે મજબુત પકડી તેને ખંખેરી નાંખવું. આમ કરવાનું ખાસ કારણ થર્મીમીટરનો પારો જે ઉપર ચઢેલા હોય તે સધળો પારો છંદ ઉતરી જાય તે છે. થર્મીમીટર મોંમાં અને અગત્રમાં બન્ને ફેંકાણે મૂકી તાવ માપી શકાય છે. થર્મીમીટર ઘણાંખણે અર્ધો મીટરનાં આવે છે. છતાં પણ જે ત્રણ મિનિટ મોંમાં અગર અગત્રમાં રાખવાં. થર્મીમીટરનો પારાવાળો સંકેદ ભાગ મોંમાં મૂકેલા હોય તો હોદ અંધ કરાવવા અને થર્મીમીટર દાંતમાં આવી ભાંગી ન જાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. મોંમાં થર્મીમીટરમાં તાવનું માપ અર્ધો ડીગ્રી વધારે આવે છે. અગત્રમાં થર્મીમીટરનો પારાવાળો સંકેદ ભાગ મૂકતાં પહેલાં અગત્ર સાફ કરી લુછી નાંખી અગત્રમાં દમાવી અર્ધો હાથ છાતી ઉપર રાખવો. એક જે મિનિટમાં પારો ઉપર ચઢી જઈ તાવની ડીગ્રી બતાવશે. થર્મીમીટર વાપર્યા પછી ઘાસને મૂકી રાખવું.

### ધબકારાના પ્રકાર

નાડીના ધબકારા ગણવા માટે પોંચીના છેડેથી અર્ધો ઈંચ દૂરના ભાગથી પોંચીના આગલા ભાગ પર ત્રણ આંગળીના છેડા ઉભા દબાવવાથી નાડીના ધબકારા ગણી શકાય છે. સ્ત્રીઓના હાથ અને પુરુષના જમણા હાથમાં નાડી સમજાય છે. માટે રોગીનો હાથ થોડા વાંદા રાખી તેના ઉપર આંગળીઓ રાખી પોતાનો હાથ પોત્તો રાખી નાડી જોવી. નાડીના સ્ફુરણના ટકોરા નિરોગી સ્થિતિમાં એક મિનિટની અંદર હિંમરના પ્રમાણમાં ફેરવી વખત થાય છે તે નીચેના ટાબલકથી સમજાશે. જન્મ વખતે ૧૩૦ થી ૧૫૦ ધબકારા એક મિનિટમાં થાય છે. પહેલા વર્ષમાં ૧૧૫ થી ૧૩૦, બીજા વર્ષમાં ૧૦૦ થી ૧૧૫, ૩ થી ૪ વર્ષમાં ૯૦ થી ૧૧૦, ૫ થી ૭ વર્ષમાં ૮૫ થી ૧૦૦, ૭ થી ૧૪ વર્ષમાં ૮૦ થી ૮૫

૧૪ થી ૫૦ વર્ષમાં ૭૦ થી ૭૫, ૫૦ થી ઉપરની ઉંમરમાં ૫૦ થી ૬૫ ધ્વજકારા એક મિનિટમાં થાય છે. ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ ઓછા ધ્વજકારા એક મિનિટમાં થાય ત્યારે તે રોગી ગણાય છે.

શ્વાસની ગતિના ધ્વજકારા પણ તેજ પ્રમાણે ગણાય છે. એક હાથમાં ઘડિયાળ રાખી બીજા હાથ દરદીની છાતી ઉપર રાખી મૂકવો. દરદીની છાતી જેટલી વખત પહોળા થાય તે દર વખતનો એક ધ્વજકારો ગણાય છે. નિરોગી માણસની શ્વાસની ગતિ ઉંમર મુજબ એક મિનિટમાં નીચે પ્રમાણે સાધારણ રીતે ગણાય છે. જન્મ વખતે દર મિનિટના ૪૦ ધ્વજકારા ગણાય છે. ૧ થી ૫ વર્ષમાં ૨૫ થી ૩૦ ધ્વજકારા થાય છે. ૬ થી ૧૦ વર્ષમાં ૨૦ થી ૨૫ ધ્વજકારા થાય છે. ૧૦ થી ૫૦ વર્ષ સુધીમાં ૧૫ થી ૨૦ ધ્વજકારા થાય છે અને ૫૦ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરનાં ૧૨ થી ૧૬ ધ્વજકારા થાય છે.

માંદાની સરવાર સંબંધીનો આ પત્ર ઘણો લાંબો થઈ ગયો છે એટલે આટલેથીજ પૂર્ણ કરું છું. હવે તમે માંદગી સંબંધીના બીજા વિચારો લખી જણાવશો એવી આશા રાખું છું. હાલ એજ.

લી. સુશીલાના પ્રણામ.

## પત્ર ત્રીજો

મુરબ્બી બહેન સુશીલા,

આપનો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. માંદાની સારવાર સંબંધીના આપના વિચારો જાણ્યા. હવે માંદગી વિશેના જુદા જુદા વિષયો આ પત્રમાં લખી જણાવું છું તો તમે તેના ઉપાયો લખી જણાવશો.

રોગની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનતામાંથી થાય છે એ વાત નિર્વિવાદ

છે. શરીરના દરેક ભાગ વિશેનું પૂરતું જ્ઞાન નહિ હોવાના કારણે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે સૌથી મુખ્ય વસ્તુ શરીરના દરેકે દરેક ભાગ વિશેનું પૂરતું જ્ઞાન અ.પણે મેળવવું જોઈએ, એ છે.

સ્ત્રીઓ ખાસ કરીને શારીરિક વિષયના જ્ઞાનથી વંચિત હોય છે. સો જાહેનોને ભેગી કરીને પૂછવામાં આવે કે તમારું વજન કેટલું છે? તમારી ઉંચાઈ કેટલી છે? તમારા મોઢામાં દાંત કેટલા છે?

ભાગ્યેજ પાંચ સાત સ્ત્રીઓ આ જાણતી હશે.

### દાંતની સ્વચ્છતા

ઘણાખરા રોગો હોજરી અને દાંત સંબંધીના જ્ઞાનથી ખામીને લઈને ઉત્પન્ન થાય છે. આ પત્રમાં હું દાંત સંબંધીના વિચારો લખી જણાવું છું. દાંત, તેની ઉપયોગિતા અને તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી જોઈએ તે લખી જણાવું છું.

સાધારણ રીતે દાંતથી આપણને ત્રણ લાભ છે. પહેલો લાભ એ છે કે દાંત આપણા ખોરાકના પદાર્થોને સારી પેંડે ચાવીને પચવા યોગ્ય બનાવે છે. જે ખાદ્ય પદાર્થો નિયમિતપણે પચવા કરે તો ઘણાખરા રોગો આપણી પાસે ડોકીયું કરવા પણ ન આવે.

દાંતથી બીજો લાભ એ છે કે તે ખોલવામાં મદદ કરે છે. દાંત પડી ગયા પછી કેટલાક અક્ષરનો ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ બોલાતો નથી. જેમને દાંત હોતા નથી તેમની વાણી શ્રવણ-મધુર અને સ્પષ્ટ લાગતી નથી. વાત કરવાનો પ્રધાન ઉદ્દેશ બીજાને સ્પષ્ટ કરવાનો અને પોતાના મનનો ભાવ પ્રકટ કરવાનોજ હોય છે. દાંત વિનાનો માણસ આ બંને લાભોથી વંચિત રહે છે.

### મુખનું સૌંદર્ય

દાંતથી ત્રીજો લાભ એ છે કે દાંતથી મોંઢાનું સૌંદર્ય જળવાઈ રહે છે. મુખની સૌંદર્યવૃદ્ધિ એ દાંતનું મુખ્ય કામ છે. કોઈ

દાંત પડી ગયો હોય તો ચહેરો બેડોળ અને વિકૃત થઈ જાય છે. ઘણા દાંત પડી જવાથી મોં ઉપર ખાડા પડી જઈ ચહેરો ખરાબ થઈ જાય છે.

## દુધીઆ દાંત

દાંત આપણા જીવનમાં બે વખત આવે છે. જ્યારે બાળક સાત મહિનાની ઉંમરનું થાય છે ત્યારે દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. એક વર્ષની ઉંમરે છ દાંત દેખાય છે. દોઢ વર્ષ સુધીમાં બાર દેખાય છે. બે વર્ષ સુધીમાં સોળ થાય છે અને તેથી વધીને અઢી વર્ષમાં બધા મળીને લગભગ વીસ દુધીઆ દાંત આવે છે. આ દાંત સાધારણ રીતે અતિ સુંદર અને નાના નાના હોય છે. સ્થાયી દાંત ન આવે ત્યાં સુધી આ દાંતજ કામ આપે છે.

ઘણું કરીને છ સાત વર્ષમાં આ દુધીઆ દાંત પડવા માંડે છે અને તેની જગ્યાએ કાયમના દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલા ચાર કાયમના દાંત દુધીઆ દાંતની પાછળ ઉગે છે. પછી આગળના દુધીઆ દાંત ઢીલા થઈ નીકળી જાય છે અને કાયમના દાંત તેમની જગા લે છે. ધીમે ધીમે બધા દુધીઆ દાંત ઢીલા પડી નીકળી જાય છે અને સ્થાયી દાંત તેમની જગ્યાએ આવી જાય છે.

## દાંતની બત્રીસી

સ્થાયી દાંતની સંખ્યા બત્રીસની હોય છે. આ દાંત દુધીઆ દાંતથી મોટા હોય છે. ચાર મોટા પાછળના દાંત જેને દાઢોના દાંત કહેવાય છે તે દાંત સત્તરથી એકવીસ વર્ષ સુધીની ઉંમરમાં આવે છે અને આ દાંત મૃત્યુ સુધી સ્પષ્ટ અને સખળ રહે છે. આ બાકીના દાંત જીંદગીના અંત સુધી ટકાવવાજ નોંધાયે. નાક, કાન કે આંગળી જેવાજ શરીરના ઉપયોગી ભાગોમાં દાંતની ગણતરી થાય છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ગુમાવ્યાથી જેમ ખોડ ગણાય છે

તેમ એક દાંત ગુમાવ્યાથી પણ તે ખોડ ગણાય છે.

### સંભાળવું કારણ

કહેવાય છે કે જુના વખતમાં માણસોને ૪૪ દાંત હતા ત્યાં પછી તંદુરસ્તી ઘટી જતાં તે ડર રહ્યા. હવે તેથી પણ ખરાબ તંદુરસ્તી થઈ જતાં તે ઘટીને ૨૮ થઈ જવા આવ્યા છે. હાલમાં ડર પૂર્ણ દાંત ધણા ઓછા માણસોને હોય છે સાધારણ રીતે ૨૮ ૩૦ અગર ૩૨ દાંત ધણાને જોવામાં આવે છે. અને કોઈકને તે ૨૮ પણ હોય છે. આ સર્વ ઘટનાનું કારણ દાંતની સંભાળ ઓછું લેવાય છે તે છે.

### બેડોળ દાંત

જ્યારે દુધીઆ દાંત પડી જઈ રથાચી દાંત આવે છે ત્યાં હાલતા દાંતને ઉખેડી નાંખવા જોઈએ. કેટલાક દુઃખાવાના ભયથી હાલતા દાંતને ઉખેડતા નથી. પરિણામે દુધીઆ દાંત રહેવા છતાં સ્થાયી દાંત નીકળી આવે છે. આવા દાંત બેડોળ થઈ જાય છે અને વિચિત્ર દેખાય છે. પાછળથી અનેક પ્રયત્નો કરવા છતાં પણ તે દાંત જત્નથી સારા થતા નથી.

### કાળજી રાખો

ધણાં માયાપો પેતાનાં બાળકને મોઢું સાફ રાખવાનું બર બર શીખવાડતાં નથી. બાળકના મોં તરફ બેદરકારી રાખવી એ દીક નથી. નાનાં બાળકોને દાંતણુ કરતાં, મોઢું સાફ રાખતાં આ વારંવાર તેને બરાબર ધોતાં નાનપણથીજ શીખવાડવું જોઈએ. બર પણમાં દાંતની કાળજી હશે તો પાછળથી આવેલા દાંત જીંદગી સુધી ટકી રહેશે. જેના દુધીઆ દાંત ખરાબ હશે તેને એ દાંત પણ ખરાબજ મળશે. માટે બાળકોના દાંતનું બરાબર રક્ષણ કરવું જરૂરનું છે.



બધા દાંત એક સરખા નથી હોતા. કેાઇ તેજદાર, કેાઇ શુદ્ધ, કેાઈ તીક્ષ્ણ, અને કેટલાક કુંઠિત અને પહોળા હોય છે. દાંતથી વિવિધ પ્રકારનાં કામ કરવામાં આવે છે. કેટલાક દાંત ખાવાની વસ્તુને તોડવામાં તેજદાર હોય છે. કેટલાક કરડવામાં તેજ હોય છે અને કેટલાક ચાવવામાં મજબુત હોય છે.

### બે વખત સાફ કરો

નિયમ પ્રમાણે વ્યવહાર નહિ કરવાથી દાંત કમજોર થઈ જાય છે. દાંતને સારી રીતે સાફ નહિ કરવાથી બે દાંતની વચ્ચે ભોજનની નાની નાની કણીઓ રહી જાય છે. અને તેનાથી દાંત ધીમે ધીમે સડવા માંડે છે. જેટલી વખત દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેટલી વખત દાંત સાફ કરવાજ જોઈએ.

દાંતની વચ્ચે ભરાઈ રહેલા ખોરાકનાં કણ મીઠાના પાણીના સારી રીતે ડોગળા કરવાથી નીકળી જાય છે. અને તેમ છતાં ન નીકળે તો લાકડાની ખોતરણીથી કાઢી નાંખવાં જોઈએ. દાંતને આડા-અવળા ને ઉપર નીચે ખરાબર સાફ કરવા. અંદર ને બહારની બાજુની સપાટીઓ ઘસવી. અવાળુઓના છેડાઓ પણ આગળથી ઘસવા જોઈએ. પ્રથમ વખતે જો જરા લોહી નીકળે તો તેથી કાંઈ નુકસાન થવાનું નથી. થોડો વખત દાંત ઘસ્યા પછી તે એની મેજે સખત થઈ જાય છે.

### દાંતનો સડો

દાંત દરરોજ સાફ ન રાખનાર દાંતની વચ્ચે ભરાઈ રહેલા પદાર્થ દાંતખોતરણીથી કાઢી તેની વાસ તપાસે તો તરતજ તેની ગંધથી ખાત્રી થશે કે દાંતમાં કહોવાતા પદાર્થો ભરાઈ રહ્યા છે. દાંતમાં ભરાઈ રહેલા આ કહોવાતા પદાર્થોમાંથી સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે. આ જંતુઓ ખોરાક ચાવવામાં આવે તેની સાથે ગળામાં

ઉતરી જઈર અને આંતરડાઓમાં જાય છે અને નુકશાન કરે છે.

### લોહીમાં બીગાડ

દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન થયા પછી જે શ્વાસ અંદર લેવામાં આવે છે, તે દાંતમાંથી નીકળતી ગંદી અને ઝેરી લવાઓથી ભરપૂર હોય છે. આવી અશુદ્ધ લવા ફેફસાંમાં જાય છે ત્યાં નુકશાન કરે છે અને સાથે સાથે લોહીમાં પ્રવેશ કરી લોહી પણ બગાડે છે.

રોજ દાંતને બે વાર તો જઈર સાફ કરવાજ જોઈએ. ઉંઘતાં પહેલાં અને ઉંઘી ઉઠ્યા પછી. લંમેશાં બે દાંતની વચ્ચે ઘણે ભાગે ખાદ્ય પદાર્થોની કાંઈ કાંઈ રજકણે રહી જાય છે તેને સાફ નહિ કરવાથી રાત્ર દાંતની અંદરજ તે સડી જાય છે અને દાંતને નુકશાન પહોંચાડે છે. ઘણા માણસને રાત્ર નિદ્રા નથી આવતી અને મોંમાંથી લાળ નીકળતી હોય છે તેનું કારણ પણ દાંતમાં રહેલો મેલજ છે. રાત્ર ખાદ્ય પછી દાંત સાફ કરવાથી દાંતમાં કાંઈ જતનો મેલ નથી રહેતો અને આનંદપૂર્વક નિદ્રા આવે છે.

### ચેપી જંતુ

દાંતમાં ખોરાકનાં કણ ભરાઈ જવાથી દાંતમાં સડો થાય છે અને તે ધીમે ધીમે બીજા સારા દાંતોને પણ સડાવે છે. ખોરાકનાં કણો દાંતની વચ્ચેના ભાગમાં, પેઢાના ભાગમાં અને દાંતના ખાડાઓમાં ભરાઈ રહે છે. દાંત અને પેઢાની વચ્ચેની ફાટો આ સડાથી મોટી મોટી થતી જાય છે અને તે ફાટોમાં એટલાં બધાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે કે ધીમે ધીમે તે ફાટોમાં પણ બેગું થઈ જાય છે. દાંતમાં સડાનાં જંતુઓ ભરાઈ રહેવાથી દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં પડી જાય છે અને દાંતનાં મૂળીઆં નરમ થઈ ખુદલાં પડતાં જાય છે.

સડેલા દાંત આખરે એટલા ઢીલા થઈ જાય છે કે જ્યારે કાંઈ પણ ગરમ ચા હંડી ચીજ ખાવામાં આવે ત્યારે તરતજ દાંત

દુઃખે છે અને આખરે તે દાંત નકામા થઇ જાય છે અને કઠાવી નાંખવા પડે છે.

### બેદરકાર ન બનેા

ત્યારે દાંત સડવા માંડે ત્યારે દાંતના ડાકટરથી તે સાફ કરાવી તરતજ પૂરાવવા જોઇએ. દાંતની નાની ફાટ પૂરવામાં ખર્ચ પણ ઓછું થાય છે તેમજ દુઃખ પણ ઓછું થાય છે. પરંતુ જો ફાટ મોટી થવા દેવામાં આવે તો વધારે હેરાન થવું પડે છે. દાંત સડતા હોવા છતાં તે પ્રત્યે બેદરકાર રહેવામાં આવે તો પરિણામે દાંતનાં દહોંનું દુઃખ ભોગવવું પડે. બનાવટી કૃત્રિમ દાંત કુદરતી દાંત કરતાં ઘણું ઓછું કામ આપે છે અને વધુ હેરાનગતી ભોગવવી પડે છે. માટે કુદરતી દાંતને સ્વચ્છ, સુંદર અને મજબુત રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો દરેકને માટે જરૂરી છે એમ હું માનું છું.

દાંત અને તેની ઉપયોગિતા સંબંધીના મારા વિચારો આ પત્રમાં લખી જણાવ્યા છે તો તમે દાંતથી થતા રોગોની સારવાર સંબંધી વિગતો લખી જણાવવા કૃપા કરશો. હાલ એજ. ખાસ. કાંઈ નવાજીની નથી.

લિ. મુલોચનાનાં  
સ્નેહવંદન

### પત્ર ચોથો

સ્નેહી બહેન મુલોચના,

પત્ર મળ્યો. દાંત અને તેની ઉપયોગિતાનું ઉપયોગી લખાણ વાંચી હર્ષ થયો છે. દાંત અને તેનાથી થતા રોગોની સારવાર સંબંધીની વિગતો લખી જણાવવા લખ્યું તે વાંચ્યું. આ પત્ર તારી માંગણી મુજબ દાંતના રોગોના ઉપાય તથા સારવાર સંબંધીનો લખી

જણાવું છું. પહેલાં તો દાંતના રોગોથી બચવા માટે અને દાંતનાં રક્ષણ માટેના કેટલાક નિયમો લખી જણાવું છું અને પછી દાંતના રોગોને દૂર કરવાના ઉપાયો લખી જણાવું છું.

### મુખની સ્વચ્છતા

૧ શરીરની તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર દાંત અને મોંઢાની સ્વચ્છતા ઉપર રહેલો છે. માટે તેને હમેશાં બે ત્રણ વાર સારી રીતે સાફ કરી સ્વચ્છ રાખવા.

૨ બાળકોને જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ તેને કડણ ખોરાક આપવાની જરૂર છે. કારણ કે તેથી કસરત મળતાં દાંત મજબુત થાય છે.

૩ સારા અને મજબુત દાંત રાખવા હોય તો નાનપણથીજ દાંતને સાફ રાખવા અને સુધારવા જરૂરી છે.

૪ પાચનક્રિયાનાં તમામ દરદો દાંતને આભારી છે. માટે દાંતને બને તેટલી કસરત આપવી.

૫ અતિશય ઠંડા કે અતિશય ગરમ પદાર્થો એક પછી એક ઉપરાઉપરી ખાવા નહિ. કારણ કે તેમ કરવાથી દાંતની ગરમી એક-દમ વધારે ઓછી થવાથી દાંતનાં મૂળ હીલાં થઈ નિર્બળ બને છે.

### નિરોગી બનવાનું સાધન

૬ કોઈ પણ ખોરાક ખાધા પછી દાંતને ઘરબર સાફ કરવાની અને સાફ રાખવાની ટેવ પાડવી.

૭ સંડેલા દાંત અને અસ્વચ્છ મોંઢું એ ક્ષય રોગને આમં-ત્રણ આપનાર સ્થિતિ ગણાય છે. માટે દાંતને ઘટતી કસરત મળે અને સ્વચ્છ તથા મજબુત રહે તેવી કાળજી રાખવી.

૮ સંડેલા દાંતને સારા કરવા પાછળ થતા ખર્ચ કરતાં તેને સડતા અટકાવવાનો ખર્ચ ઘણોજ ઓછો આવે છે.

૯ દાંત અને મોંઢું સ્વચ્છ હશે તો તમારું શરીર પણ નિરોગી રહેશે.

૧૦ વાસ મારતું મોંઢું કાઢને પણ ગમતું નથી. જે માણસને સ્વમાન હોય છે તે કદિ તેમ થવા દેતોજ નથી. વાસ મારતા મોંઢા-વાળા માણસો કોઈ પણ મેળાવડામાં હોવા એ ભય સમાન ગણાય છે.

૧૧ જમ્યા પછી સંતરાં, લીંબુ, મોસંઝી, પીચ અને સફરજન વિગેરે ફળો ખાવાથી દાંત સહેલાઈથી સાફ થઈ જાય છે. માટે બાળકોને પણ એવી ટેવ પાડો કે જેથી થોડા ખર્ચમાં દાંત સાફ રહી શકે.

## દાંત સંબંધી સૂચનાઓ

૧૨ વડ, લીમડો અને આવળ વિગેરે ઝાડની નાની નાની કોમળ ડાંખળીઓના દુકડાથી દાંત સાફ કરવા.

૧૩ દાંતમાં સર્વોત્તમ દાંતણુ વડની વડવાખનું ગણાય છે. કારણ કે વડની વડવાખના દાંતણુથી દાંત મજબુત, સ્વચ્છ અને ઘટ્ટ બને છે.

૧૪ લીમડાનું દાંતણુ પણ ગુણકારી છે. લીમડાના દાંતણુથી દાંતમાં ભરાઈ રહેતાં ઝીણાં જંતુઓનો નાશ થાય છે અને દાંત સ્વચ્છ બને છે.

૧૫ આવળનું દાંતણુ એ સહુના વપરાશમાં આવતું સાધારણ દાંતણુ છે. એ દાંતણુ કરવાથી રોજ દાંત સાફ અને સ્વચ્છ બને છે.

૧૬ દાંત સાફ કરવા માટે રોજ બ્રશ વાપરવું એ નુકશાન કર્તા છે. બ્રશ ઘસવાથી દાંતમાં બળાઈ પડે છે. તેમજ દાંતોની હાર વચ્ચે જગા થઈ દાંતો છૂટા થઈ જાય છે અને દાઢ પણ નરમ અને પોચી પડી જાય છે.

## બત્રીસી જાળવો

૧૭ પાંચ સાત દિવસે એકાદ વખત દાંત સાફ કરવામાં આવે તો ખાસ તુકશાન નથી.

૧૮ દાંત ઘસવાના પણ નિયમ છે. ઉપલા દાંત સાફ કરતી વખતે અવાળુ તરફથી શરૂ કરી નીચેની બાજુ સુધી ઘસવા જોઈએ. આ પ્રમાણે ઘસવાથી દાંત સફેદજે સાફ થઈ જાય છે.

૧૯ કોઈ દાંત ખરાબ થઈ જાય તો તેની જગ્યાએ કૃત્રિમ દાંત બેસાડી દેવો જોઈએ અથવા કોઈ યોગ્ય દાંતના ડોક્ટર પાસે તેની દવા કરાવવી જોઈએ.

૨૦ કોઈ દાંત ભાંગી જાય અથવા પડી જાય ત્યારે પણ યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહ લઈ કૃત્રિમ દાંત બેસાડી દેવો જોઈએ.

૨૧ મળમુત્ર ત્યાગ કરતાં દાંત ખુલ્લા નહિ પણ બીડેલા રાખવા જોઈએ. કારણ કે દાંત બીડેલા રાખવાથી મળમુત્ર રહે છે અને તરતજ પડી જતા નથી તથા લાંબા કાળ સુધી ટકે રહે છે.

૨૨ ચોકખા, ચળકતા દાંતની અખંડ બત્રીસી હોવી જોઈએ. એ યૌવન, સૌંદર્ય, આરોગ્ય અને લાંબા આયુષ્યનું સ્પષ્ટ સુખ-કર ચિન્હ છે.

## દાંતમંજન

દાંત સ્વચ્છ રાખવાના નિયમો ઉપર મુજબ છે. હવે દાંતના રોગો અને તેના નિવારણની વિગતો નીચે મુજબ છે.

૧ દાંત સાફ કરવાને માટે કોઈ મુલ્યવાન દાંતમંજનની ખાસ આવશ્યકતા નથી. થોડું મીઠું, ફટકડી અને ચાકની ભૂકી એક સાથે ઘસવાથી દાંત સારી રીતે સાફ થાય છે.

૨ “આંખે ત્રિફળા, દાંતે લુણુ, પેટ ન ભરીએ, ચારે ખુણુ.”  
“દાંતે લુણુ જે વાપરે, કવળે ઉનું ખાય; ડાખું પડખું દાખી સુએ,



તે ઘેર વૈદ ન જાય.” આ કહેવતોને અનુસરીને એકલું મીઠું પણ જો દાંતે ઘસવામાં આવે તો પણ દાંત સાફ થાય છે.

૩ ફટકડીના પાણીના ડોગળા કરવાથી દાઢ દુઃખતી હોય તે મટે છે તેમજ દાંત પણ સ્વચ્છ થાય છે.

૪ ડુલાવેલી ફટકડી, હીરાખોળ અને સોપારીના ડોલસાનો ખારીક ભૂકો દાંતે ઘસવાથી દાંત ઉજળા સફેદ થાય છે.

૫ ખાધા પછી એકચીનાં છોતરાં દાંતે ઘસવાથી સફેદ એપ ચહે છે અને સ્વચ્છ પાણીસ જેવા થાય છે.

૬ લવંગ દાંતે ઘસવાથી દાંતની છારીનો નાશ કરી ચોકખા રાખે છે.

૭ સિંધાલુણુ તોલો ૧, શાદજીર તોલો ૧ અને ભેગાં વાટી ચૂર્ણ કરીને દાંતે ઘસવાથી અવાળુ મટી જાય છે.

૮ હિરાકસી, ફટકડી અને જીરૂ સમભાગે લઈ વાટી દાંતે ઘસે તો દાંતમાંથી લોહી આવતું મટી જાય છે.

૯ સરસીઉં તેલ ને ખારીક સિંધાલુણુ રોજ દાંતો ઉપર ઘસવામાં આવે તો દાંત સ્વચ્છ અને છે. તેમજ દાંતના ઉપરના ભાગમાં કાંઈ પણ રોગ થતો નથી.

૧૦ દાંતની જડમાં કીડા પડ્યા હોય તો લિંગનો ગાંઠડો ગરમ કરી દાંત નીચે રાખે તો કીડા મરી જાય છે.

### ઘરગથ્થુ ઉપચાર

૧૧ પીળા પડી ગયેલા દાંતને ઉજળા બનાવવા માટે તેના ઉપર લીંબુનો રસ ઘસીને મોં પાણીથી બરાબર સાફ કરી નાંખવું, અથવા તો થોડા પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં લીંબુનો રસ નાંખી તે પાણીથી બરાબર વડે અથવા દાંતણુથી દાંત સાફ કરવામાં આવે તો તેથી દાંત તરતજ ઉજળા થાય છે.

૧૨ હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડના પાણીની વિભાજતી બાટલી આવે છે. તે પાણી દાંતે ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચમકતા થાય છે તેમજ ચોકખા પાણીમાં એક ચમચો હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડના પાણીને નાંખી તે પાણી વડે ડોગળા કરવાથી દાંત તેમજ મોંદું સ્વચ્છ થાય છે.

૧૩ અક્કતગરો દાંત નીચે રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટી જાય છે.

૧૪ કપુર અથવા સેકેલી લિંગ દાઢ નીચે રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટે છે.

૧૫ રતું પુમડું પાણીમાં પલાળી તે ઉપર ફટકડીનો ઝીણો ભુકો તથા થોડું મીઠું ભભરાવી તે પુમડું દાઢ ઉપર મૂકી રાખવાથી દુઃખતી દાઢ મટી જાય છે.

### દાંતની દુર્ગંધ

૧૬ મોંઢામાં વાસ મરતી હોય તો કરતુરી, અગર અને લવીંગ એ ત્રણેને ખાંડી કેટલાક દિવસ દાંત ઉપર ઘસવાથી વાસ જતી રહે છે.

૧૭ ફટકડી ૧ તોલો, કાળાં મરી ૧ તોલો અને કાળાં સોપારી ચાર તોલા એમની ભરમનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવાથી દાંત મજબુત થાય છે અને દુઃખતા હોય તે મટી જાય છે.

૧૮ એકચી, કાંથો, કુઝાવેલી ફટકડી અને હીરાકરી સમભાગે લઈ સર્વને ખાંડી ભેગાં કરી દાંતે ઘસવાથી દુઃખતા દાંત મટી જાય છે.

૧૯ બોરસલીની અંતરછાત રોજ ચાવવાથી દાંત ઘટ્ટ અને મજબુત બને છે.

૨૦ બદામનાં છોડીઆં બાળી તેની રાખને દાંતે ઘસવાથી દાંત બળવાન થાય છે.

૨૧ જાંઘનાં પાંદડાં, સાંટોડી, ગજપીપળા, કાંટા સરીઓ,

ઘોડાવજ, સુંઠ, અજમો, હરંડે અને તલનું ચૂર્ણ સઘળું ભેગું કરી મોંઢામાં રાખવાથી દુર્ગંધ, દાંતના સણુકા, દાંત હાલવા, ત્રણ, સોળે અને કૃમિનો નાશ થાય છે.

### દાંતનાં જંતુઓ.

૨૨ આંગા હળદર તેલો ૦૧, સાધારણ હળદર તેલો ૦૧, ફટકડી તેલો ૦૧ અને સિંધવખાર તેલો ૦૧ આ ચારેનું યારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી થોડું ચૂર્ણ લઈને લીંબુની ચીરી ઉપર નાંખવું. પછી તે ચીરીને ગરમ કરીને દુઃખતા દાંતની નીચે દબાવીને રાખવું તથા ટપકું મૂકવું. એ ત્રણ દિવસ આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતનાં દરદ મૂળથી નાશ થાય છે.

૨૩ તજની ભૂકી તોલો ૪, અરીઠાની ભૂકી (ખીજ વગરની) તેલો ૧, ફટકડીની ભૂકી તેલો ૧૧, કાથાની ભૂકી તેલો ૨, પીપરમીંટ રતી ૧૦, અજમાના ઝૂલ રતી ૧૦, કપુર રતી ૨૦, ઇલાયચીના કણની ભૂકી તેલો ૧, તજનું તેલ રતી ૧૦ અને સફેદાના ચાકનો યારીક ભૂકો તોલો ૩૬. ઉપરની સઘળી ચીજોમાંથી ૧, ૨, ૩, ૪, ૫ એ પ્રથમ યરાયર ભેગી કરવી. પછી ૫, ૬, ૭, ૮ એ ચીજો યારીક કરીને ઉપરની ચીજોમાં મેળવવી. પછી સફેદાના ચાકના યારીક ભૂકામાં એ બધું યરાયર ભેગું કરી નાંખવું. આ દાંતમંજન દાંતોની ઉપરના તેમજ એક ખીજની વચ્ચે ભરાતા મેલ તથા જંતુઓનો નાશ કરી સ્વચ્છ દાંત બનાવે છે.

૨૪ નાગરમોથ, હરંડે, સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, વાવડીંગ અને કડવા લીમડાનાં પાંદડાં એ ગોમુત્રમાં વાટી ગોળી કરી છાયામાં સુકવી તે ગોળી રાત્ર મોંમાં રાખી ઉંઘવું. આથી દાંત વજ તુલ્ય ઘટ અને બળવાન બને છે.

આ સિવાય ખીજાં અનેક જાતનાં દાંતમંજનો ઘેર બનાવી

શકાય છે અને આપણે આપણા દાંતને મજબુત, સ્વચ્છ, સફેદ અને ચક્રચકિત રાખી શકીએ છીએ. દાંતની તથા મોંઠાની સ્વચ્છતા આપણા સૌંદર્યમાં વધારો કરે છે. છતાં આપણામાંના ઘણા જણ દાંત પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે.

દાંતના રોગના નિવારણ સંબંધીની વિગતોમાં આ પત્ર પૂર્ણ કર્યો છે. વિશેષ હવે તારા પત્ર પછી. હાલ એજ.

લિ. સુશીલાના પ્રણામ

## પત્ર ૫ મે।

સ્નેહી બહેન સુશીલા,

આપનો કાગળ મળ્યો. દાંતના રોગોની જુદી જુદી દવાઓ લખી જણાવી તે ખરેખર ઉપયોગી અને નોંધી રાખવા જેવી છે. આ પત્રમાં આંખના રોગો સંબંધી લખું છું તો તેમાં સુધારો વધારો કરવા જેવો હોય તો તું લખી જણાવશે એવી આશા છે.

## સર્વોપરી અવયવ

મનુષ્યની સર્વ જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાં દર્શનેન્દ્રિય યાને આંખ સર્વથી વિશેષ ઉપયોગી છે. આંખ એ એવી અદ્ભુત ઇન્દ્રિય છે કે જે વસ્તુ તેની નજરે પડે છે તેનું તે ચિત્ર દોરી લે છે, અને આંખની સાથે જોડાયેલાં જ્ઞાનતંતુઓ તે હકિકત મગજને તરત પહોંચાડે છે. આ ઇન્દ્રિયની ઉત્તમતા એટલી વિશ્વમાન્ય છે કે આંખ એ સર્વ ઇન્દ્રિયોનો પ્રતિનિધિ યાને ઉપરી અવયવ ગણાય છે.

## તંદુરસ્તીની આરસી

આખા શરીરનાં જ્ઞાનતંતુઓની ઘટમાળ સાથે આંખનો સંબંધ ઘણો નિકટનો હોવાથી માણસને થતી લાગણીઓ આંખની હીલચાલ

ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. સામાન્ય લાગણીઓ એ વર્તનનાં ખાસ લક્ષણો ઉપરાંત ભાવનાઓ અને ખાસ વિચારો પણ આંખ ખતાવે છે. ખરા નેત્રવૈદ્યો તો આંખ ઉપરથીજ માણસની તંદુરસ્તી પારખી શકે છે.

## ગમે તે દવા ન વાપરે

આંખો અમુલ્ય છે અને તે કારણે ત્યારે તેમને મદદની ગરજ હોય છે ત્યારે તેમને ઉત્તમ પ્રકારની મદદ આપવી જોઈએ યાને ઉત્તમ ઇલાજોજ લેવા ઘટે છે. હજારો આંખો શીખાઉ ડાક્ટરોની ખોટી દવાઓથી, ઘોવાના અશુદ્ધ પાણીથી, લોશનોથી, જળો મૂકાવવાથી, બ્લીસ્ટરો મૂકાવવાથી, લોહી કાઢવાથી વિગેરેથી બગડી ગયેલી હોય છે.

## સુખતું સૌંદર્ય

સંપૂર્ણ પાચનક્રિયા, તંદુરસ્ત અને વેગવાળું રક્તાભિસરણ અને જ્ઞાનતંતુનું નાણુક સમતોલપણ એ સુંદર આંખો હોવા માટે જરૂરનાં છે. સામાન્ય શારીરિક તંદુરસ્તીથી આવતું તેજ, તીવ્રતા અને સૂચક દેખાવ સિવાય, આકાર, રંગ અને કદ જે કે સુંદરતા માટે ઉપયોગી છે તો પણ નકામાં થઈ પડે છે. જે કે આંખોના આકાર અને રંગમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી તો પણ શારીરિક ઉપચારો અને આરોગ્યવર્ધક સૂચનાઓનો બુદ્ધિપૂર્વક અમલ કરવાથી આંખોનાં બળ અને દેખાવમાં મહત્તમ સુધારો થાય છે.

કેટલાક જે આકર્ષણશક્તિ ધરાવે છે તેનું કારણ પણ એજ છે. આંખનું ખંતથી, કાળજીપૂર્વક જતન કરવું એ દરેકની પ્રથમ ફરજ છે. સાદો, પૌષ્ટિક ખારાક, તાજી દવા, કસરત તથા તેની સાથે બીજા શારીરિક ઉપચારો લેવાથી સામાન્ય રીતે આંખો સુધરે છે.

## જ્ઞાનતંત્રનો રાજ

તમાકુ, તેમજ દારૂ અને તેવાં બીજાં ગરમ પીણાંથી આંખને ઘણું નુકશાન થાય છે. દારૂડીઆ માણસની તેજહીન આંખોની સ્થિતિનું લગભગ દરેક માણસે અવલોકન કર્યું હશે. એવાં માણસની આંખોના ડાળાની હીલચાલ ઉત્સાહરહિત અને તેજહીન હોય છે. આંખો અને જ્ઞાનતંત્રની ઘટનાને કેવો નીકટનો સંબંધ છે તે આ ઉપરથી જણાશે. હુંકામાં હોજરીની સ્થિતિ કેવી છે તે જીમની માફક આંખ પણ દર્શાવે છે.

## અસ્વચ્છ પાણીથી સાફ કરો

જ્યારે આંખમાં કાંઈ કચરો દાખલ થાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે સર્વ મનુષ્યો આંગળી વતી અથવા કપડાના છેડાથી ચોળીને સાફ કરે છે. આમ કરવાથી આંખો બગડે છે. કારણ કે સાધારણ રીતે આંગળીઓ બધી અસ્વચ્છ વસ્તુઓના સમાગમમાં આવે છે તેમજ કપડું કે રૂમાલ પણ નાક સાફ કરવાને તથા બીજા ઘણા અસ્વચ્છ ઉપયોગને માટે વાપરવામાં આવે છે. જો આંખમાં ધૂળની રજકણ કે કચરો દાખલ થાય તો ખેરીક એસિડના પાણીનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાં. તે ન બની શકે તો સાદા, ચોકખા પાણીથી તેને સાફ કરવી વધારે લાભદાયક છે.

## આંખની કસરત

આંખમાં ઝીણું જીવડું કે ઝીણી કાંકરી વિગેરે પડ્યું હોય તો પાણી છાંટવાથી અગર પાણીમાં આંખ ધોવાથી નીકળી જશે. રૂમાલના છેડાને વળ દઈ આંખમાં ફેરવવાથી પણ નીકળી જાય છે. આથી પણ ન નીકળે તો આંખ ઉપર દૂધ છાંટવું. દૂધ ચીકણું હોવાથી આંખમાંથી જીવડું કે કાણું જે હશે તે તરત ખેંચી લાવશે. અને વળી દૂધમાં આંખ ધારવાનો પણ ગુણ રહેલો છે.



પણ જો આંખ શારીરિક કારણોને લઈને ફરકતી કે ખેંચાતી હોય તો તંદુરસ્તી માટે આંખની કસરતો કરવી સલાહકારક ગણાય છે.

### સાત સૂચનો

આંખોની કસરત એટલે સ્પષ્ટ કહીએ તો આંખોને દાખડામાં રાખનાર સ્નાયુને કસરત આપવાથી દષ્ટિને ઘણું બળ આવે છે. એથી નવું લોહી ખેંચાઈ આવે છે. અને આ રીતે વધારે સારું પોષણ મળવાથી આંખની સામાન્ય શક્તિ વધતી જાય છે. આંખની કેટલીક કસરતો જે જાણવા જેવી અને ઉપયોગી છે તે નીચે મુજબ છે. નીચે મુજબની દરેક કસરત દિવસમાં ફક્ત એકજ વખત કરવી. કસરતમાં બતાવેલી રીત દશથી પચીસ વખત કરવાને હરકત નથી. થાકની અસર જાણાય કે કસરત બંધ કરી થોડો વખત વિશ્રાંતી લેવી જરૂરની છે. અતિ શ્રમ ન આપવાની ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) માથું અને ગરદન તદ્દન સ્થિર રાખી આંખો ઉઘાડી ફક્ત ડોળાને છેક જમણી તરફ લઈ જઈ પાછા ડાબી તરફ ફેરવવા. ડાબીથી જમણી તરફ અને જમણીથી ડાબી તરફ પંદર વીસ વખત ફેરવવા.

(૨) આંખોને હાથ અડકાડ્યા સિવાય બંને તેટલી સખત બંધ કરી તે પછી ધીમે ધીમે ઉઘાડવી.

(૩) ફક્ત ડોળાને ઉપર જોના હોય એ તેમ છેક ઉપર લઈ જવા અને પછી છેક નીચે જોતા હોય એ તેમ નીચે લાવવા.

(૪) આંખોનો તીરકસ કરી ડોળાને ઉપર લઈ જઈ જમણી તરફ ફેરવો; પછી તેવીજ તીરકસ આંખે ડાબી તરફ ફેરવો અને પછી ડોળાને જમણી બાજુ ગોળાકારમાં ફેરવો.

(૫) ખુલ્લી જગામાં સામે સીધી આંખો રાખી ધ્યાન રાખી

જુઓ. અને દૂરની કોઈ ચીજોની વિગત ખુદ્દી રીતે પારખવાની કોશીષ કરો.

(ઉપરની સઘળી કસરતોમાં માથું તથા ગરદન સ્થિર રાખવાનાં છે તેમજ હાથનો ઉપયોગ કરવાનો નથી.)

(૬) આંખ બંધ કરીને આંખના ખોળીયાની આસપાસ આંગળાને અને અંગુઠાને ધીમે ધીમે દાખો. ડોળા ઉપર બહુજ નરમ પ્રકારે દાખી આંખોની ચંપી કરવી.

(૭) ઉપર પ્રમાણે આંખોની કસરત કરી ચક્ષુસ્નાન કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. સહેજ ગરમ પાણીમાં ચમચો મીઠું નાંખી આંગળી જાય ત્યારે પહોળા મોંઢાના વાસણમાં ભરી તેમાં આંખોને ઉઘાડ હાંક કરવાથી આંખો ધોવાઈ સાફ થઈ જાય છે.

### બળવાન આંખ

આંખોને બળવાન અને સુંદર બનાવવાને ઉપર મુજબની સામાન્ય ઉપચારપદ્ધતિનો દહતા અને અંતઃકરણપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ આવ્યા વિના રહેશે નહિ. આંખની તંદુરસ્તીની ક્રિયા ઘણી ધીમી છે. પરંતુ ઉપર મુજબની પદ્ધતિને દહતા અને ખંતથી અમલમાં મૂકવામાં આવે તો આંખની પુનઃ તંદુરસ્તી એ માત્ર વખતનોજ પ્રશ્ન રહેશે.

### પાણી સો પ્રકારના રોગ

આંખના રોગ લગભગ ૭૫ પ્રકારના થાય છે. અને તેમાંના ઘણાખરા રોગ, અતિ સૂક્ષ્મ પદાર્થોનું નિરંતર અવલોકન, ઝીણા બારીક અક્ષરોનું નિરંતર વાંચન, દૂર દષ્ટિ કરી નિરંતર આંખો ખેંચવી, યથા કાળે નિદ્રા ન કરવાથી, પરસેવાથી, ધૂળ તથા ધુમાડાનો આંખોએ સ્પર્શ થવાથી, મળ, મૂત્ર, અપાન વાયુનો વેગ અટકાવવાથી, નિરંતર રૂદન, તાપ, ક્રોધ, કલેશ, માથાકુટ, અતિ

મૈથુન, ગરમ પીણું અને અશ્રુનો વેગ રોકવો ઇત્યાદિ કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે.

## ખાસ ઉપયોગી

ઉપર મુજબના રોગોથી થતા નુકશાનથી આંખનું રક્ષણ કરવાને માટે નીચે બતાવેલી કેટલીક ખાસ સૂચનાઓ ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે.

(૧) આંખો ખેંચવી પડે એવા થોડા અજવાળામાં કદિ વાંચવું નહિ. વાંચતી વખતે તમારી ચોપડી યા છાપું આશરે ચૌદ ઈંચ દૂર રાખવા. જરાબર ચોપડીના અક્ષર ન ઉકલે તો ચોપડી આંખો પાસે લાવો; પણ વાંચતી યા લખતી વખતે ડોકું તો ટટારજ રાખો. આંખની કિંમત દોષ પણ કિંમતીમાં કિંમતી પુરતક કરતાં વધારે છે એ ભૂલવું નહિ. લાંબા સમય સુધી વાંચવાનું હોય ત્યારે થોડી થોડી વારના અંતરે ચોપડીની બહાર જરા બાર જોતા રહીને અથવા આંખો બીલકુલ બંધ કરતા રહીને તેને આરામ આપવો.

(૨) જ્યારે જ્યારે બારી આગળ અથવા દીવાના પ્રકાશથી વાંચતા હો ત્યારે એવી જોઠવણ કરો કે તે અજવાળું કાં તો તમારા માથા ઉપરથી અથવા તો ડાબી બાજુથી આવે. સામે પ્રકાશ રહેવાથી આંખનું તેજ ઘટે છે.

(૩) ચોપડી ઉપર સૂર્યનાં કિરણો પડતાં હોય એવી રીતે કદિ વાંચવું નહિ. આગગાડી અથવા દોડતી ગાડીમાં કદિ વાંચવું નહિ. હોંચકા ઉપર કે આરામપુરશી પર બેસીને વાંચવું નહિ. (ટટાર બેસીનેજ વાંચવું.) ઝાંખી રોશનીથી વાંચતા નહિ કે લખતા નહિ.

(૪) ધુમાડો આંખને ઘણો નુકશાનકારક છે. ચુકા આગળ

ધુમાડીઉં ન હોય તો ધુમાડો ધરમાં ફેલાય છે અને તેથી ધરમાં રહેનારાની આંખને નુકશાન પહોંચે છે. માટે ધુમાડો ન થાય તેની સંભાળ રાખવી અગર ધુમાડીઉં કરાવવું.

(૫) નાટક, સીનેમા અને ઉજ્જગરો એ આંખોને બગાડે છે. આંખોને થાક લાગવા છતાં ઝીણું ભરતકામ જરૂરી રાખવામાં આવે તોપણ થોડાજ સમયમાં સારામાં સારી આંખો પણ બગડે છે.

(૬) આંખોને ખેંચી ઘણી મહેનત આપવી નહિ. ચગકતા કાગળો વાપરવા નહિ. બારીક અક્ષરોની ચોપડીઓ લાંબા સમય સુધી વાંચવી નહિ. સસ્તા કે શોખના ચશ્માઓ કદિ વાપરવા નહિ. બરાબર ધોયા વિનાના સાધારણ દુવાલ વાપરવા નહિ. આંખોની નબળા સ્થિતિ પર ઓછી કાળજી રાખવી નહિ.

(૭) આંખોને સવાર સાંજ ચોકખા પાણીથી ધોવી અને ફરવા જાઓ ત્યારે લીલી હરીયાળી જમીન, લીલા ઘાસ અને દૂરનાં લીલાં ઝાડો તરફ લાંબી નજર નાંખવી.

આંખોના રોગો સંબંધી આ પત્ર લખ્યો છે. એટલે રોગના નિવારણ સંબંધીની વિગતો તમારે લખી જણાવવાની રહી. તો તે લખી જણાવશો એ આશા સહિત આ પત્ર પૂર્ણ કરું છું.

લિ. સુલોચનાના સ્નેહવંદન

## પત્ર છઠું

પ્રિય બહેન સુલોચના,

તારો આંખની સારવાર સંબંધીની ચર્ચા કરતો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. તારી માંગણી મુજબ આંખના રોગોની સાધારણ દવાઓ અને ઉપયોગી ઉપચારો આ પત્રમાં લખી જણાવું છું. આશા છે કે તે જરૂર ઉપયોગી નીવડશે.

## આંખના ઉપચાર

૧ આંખમાં ધુળ, રજકણ કે કાંકરી પડી હોય તો આંખોને યોગવી નહિ. પરંતુ આંખનાં પોપચાં ઉઘાડી તેમાં બેરીક એસીડનું પાણી કરી બે ત્રણ ટીપાં મૂકવાં અથવા પોપચાંને ઉપરથી દબાવી ઉંચું કરી સ્વચ્છ કપડાંથી કચરો સાફ કરી બેરીક એસીડના પાણીનાં ટીપાં નાંખવાં. આથી આંખમાંનો કચરો સાફ થઈ જશે.

૨ કોઈ પણ જાતના આંખના દુઃખાવા માટે બેરીક એસીડના પાણીથી આંખ ઘોઈ નાંખવી. અગર તો આંખો ઘોવા સાફ કાચની આંખને ઘોવા માટે અર્ધ વર્તુળાકારની પ્યાલી (દવાવાળાને ત્યાં મળશે.) લાવી તેમાં બેરીક એસીડનું પાણી ભરવું, અને તે આંખને ઝરાઝર બંધબેસતું રાખી આંખ ઉઘાડવાસ કરવી. આથી આંખ ઘોવાઈને સાફ થાય છે અને સાધારણ દુઃખાવો મટી જાય છે.

૩ આંખ વધારે દુઃખવા આવી હોય તો દવાવાળાને ત્યાં મળતું દશ ટકાવાળું આર્જોરોલ સોલ્યુશન (આઈડ્રોપ્સ) લાવી દરેક આંખમાં સવાર સાંજ આંખે બેરીક એસીડના પાણીથી ઘોઈ બે ત્રણ ટીપાં નાંખવાં. આથી પણ આંખો મટી જાય છે.

૪ ખાખરાના મૂળનો અર્ક આંખો માટે ઉપયોગી છે. તેની તૈયાર શીશીઓ દવાવાળાને ત્યાં તેમજ બજારમાં પણ મળે છે. આ અર્કનાં ફક્ત બેઝ ટીપાં દરેક આંખમાં નાંખવાં. વધુ ટીપાં નાંખવાથી આંખની ગરમી વધવાનો સંભવ છે. આ અર્કનાં બે ટીપાં રોજ નાંખવાથી આંખની ઝાંખ, છરી, ખીલ, પડળ, કુલુ, મોતીઓ, પાણી વહેવું વિગેરે દર્દો મટે છે.

૫ આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય તો લીમડાનાં પાંદડાંની લુગદી બનાવી રાત્રે આંખો ઉપર બાંધવાથી આંખને શાયદો કરી આંખોનું તેજ વધારે છે.

૬ ગુલાબજળનાં ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી આંખોની ગરમી

દૂર થાય છે અને ઠંડક આપે છે.

૭ ત્રિકુળાનું પાણી આંખોમાં સવારે છાંટવાથી આંખોમાં ઠંડક રહે છે.

૮ લાલ ફટકડીને કઢાઈ ઉપર નાંખી તેની ભસ્મ ઠરવી ને પછી લીંબુના રસમાં સૂકવીને તેનાં ટીપાં પડવાથી દુઃખતી આંખ સારી થાય છે.

૯ ફટકડી, સાકર અને સિંધવ એ ત્રણે એકેક તોલો લઈ ખારીક વાટીને ગુલાબજળ તોલા ૪૦ માં તે નાંખીને ઓગળી જન્ય એટલે જગ કપડાથી ગાળી લઈ સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી રાખવું. આ પાણીનાં સવાર સાંજ બન્ને ત્રણ ત્રણ ટીપાં આંખોમાં નાંખવાથી આંખોનો દુઃખાવો અને નિર્ગળતા વિગેરે દૂર થાય છે.

૧૦ ગાયનું મખણુ, એલચીદાણા, જવંત્રી અને બદામ એકત્ર કરી સવારમાં ખાવાથી આંખોની બળતરા તેમજ ગરમી નાશ પામે છે અને તેજ વધે છે.

૧૧ હરડા, બેડા અને આમળા સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. આ ત્રિકુળા ચૂર્ણ રસાયણી છે. ઘી અને મધ સાથે ત્રિકુળા ચૂર્ણ મેળવી ખાવાથી તમામ જ્વતના નેત્રરોગ દૂર થાય છે.

૧૨ સાકર અને એલચીદાણા સમાન ભાગે લઈને ખાંડી એરંડીઉ અને એરંડીનાં મીંજ સાથે સવારમાં દાતણ કયા પછી ખાવાથી માથામાંની ગરમી મટી મગજ ઠંડું થઈ તેમજ આંખમાંની ગરમી નાશ પામી આંખોનું તેજ વધે છે.

૧૩ ત્રિકુળા, તજ, જેડીમધ, મહુડાનાં ફૂલ (મહુડા) એ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી તે ઘી તથા મધમાં સાંજે લેવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગનો નાશ થાય છે, તેમજ ગરદન ઉપરના સર્વ રોગનો નાશ કરે છે. જેનાથી સ્મૃતિ, યુદ્ધિ, અને શક્તિ વધે છે તથા કેશ કાળા અને દષ્ટિ ગીધના જેવી થાય છે.



૧૪ બેડીમધ, ગેર, સિંધવ, દારૂ, હળદર અને રસાંજન એ સમ ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી આંખોની બહાર લેપ કરવાથી નેત્રરોગનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે.

૧૫ હરંડ, આમળા તથા સાકર ઘસીને અંજન કરવું અથવા ત્રિકળા ઘસીને મહિનામાં પાંચ સાત વખત અંજન કરવાથી આંખો દુઃખતી નથી અને દષ્ટિ સાફ રહે છે.

૧૬ હળદરની ભૂકી, ફાફડી અને અશીણુમાં લીમડાનો રસ નાંખી તાંબાની કથરોટમાં એક પહોર ખરણ કરી તેનો લેપ કરવાથી દુઃખતી આંખ મટી જાય છે.

### ડોક્ટરની સલાહ લો

આંખમાં દવાનાં ટીપાં બનતાં સુધી દિવસેજ નાંખવાં. રાત્ર આંખમાં ટીપાં પાડવાં નહિ. વાંચવાની ચોપડી આંખથી એક ફૂટ દૂર રાખવામાં આવી હોય તો તે પરના અક્ષરો કુદરતી રીતે સહેલાઈથી દરેકથી વાંચી શકાવા જોઈએ. આનાથી વધારે પાસે ચોપડી રાખવાની જરૂર પડે તો ચક્ષુ માલેવાની જરૂર ગણાય. વાંચતાં વાંચતાં અક્ષર ઝાંખા દેખાય, આંખના ડોળાઓ દુઃખે, આંખને થક લાગે, અગર માથું દુઃખવા આવે તો સમજવું કે આંખમાં કાંઈ રોગ છે. આ રોગ દૂર કરવા સારૂ આંખના ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરની છે.

### કાનના રોગો

આંખના રોગોની સાથે કાનના રોગોની કેટલીક ત્રિગતો આ પત્ર-માંજ લખી નાંખું છું. હું ધારું છું, કે તે પણ ઉપયોગીજ નીવડશે.

મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો કાનમાં રહેલા મેલને અનુપયોગી વસ્તુ ગણે છે અને તેને કાઢી નાંખવાના ઉપાયો લે છે. આ એક મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે. કાનમાં મેલ હંમેશાં રહે-

વોજ જોઈએ. કાનમાંનો મેલ એ એક અગત્યનું કામ કરે છે. આ મેલ ઘણો કડવો હોય છે. એટલે તે કાઢી નાંખવો જોઈએ નહિ. પણ જો તે મેલ સખત થઈ જાય, દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે અગર અવાજ સાંભળવામાં હરકતરૂપ નીવડે તો તે મેલ કાઢી નાંખવા માટે કાનમાં તેલ નાંખી થોડી વાર રહેવા દઈ સળી ઉપર ૩ વિંટાળી પોલા હાથે કાનમાં ફેરવી તે મેલ કાઢી નાંખવો.

### મેલ ન કઢાવો

કાનનો અંદરનો ભાગ ઘણું કામળ હોય છે. એટલે જો તે ભાગ ઉપરનો નરમ મેલ જેવો પદાર્થ કાઢી બહારની ચામડીની માફક કેવળ સ્વચ્છ રાખવામાં આવે તો તે કામળ ભાગને બહારની ઠંડી અને ગરમીની અસર લાગતાં દુઃખાવો ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે તે કામળ ભાગના નરમ પદાર્થની હંમેશા જરૂર રહે છે. હદ ઉપરાંતનો અગર સખત થઈ ગયેલો મેલ તુકશાનકારક છે. તે પણ ફક્ત વાંસની સળીથીજ દૂર કરવો જોઈએ.

ઘણા લોકો કાનનો મેલ કાઢનાર ફરતા ફેરીઆ પાસે કાન સાફ કરાવે છે. તેની પાસે પોતાની લોખંડની સળી અને નાના ચીપીઆ હોય છે. તેનાથી કાનને ખોતરવામાં આવે છે. આવી રીતે કાન સાફ કરવામાં જોખમ સમાયેલું છે. કેટલીક વખતે પડદાને આંચકા લાગતાં તે ઝુટી જાય છે; અથવા તો એવા કામળ ભાગને લોખંડની સળી કે ચીપીઆ અડતાં છોત્તાય છે અને ફોલ્લો કે ચાંદુ પડી જાય છે અને હાથે કરીને હેંગનગતી ભોગવવી પડે છે.

### ઘરગથ્થુ ઉપચારો

૧ કોઈ વાર કાનમાં મેલ સુકાઈ જવાથી કે શરદી લાગવાથી બહુ ચરકા આવે છે ને દરદ બહુ થાય છે. તે વખતે કાનની આસપાસ પોષના દોડાનો શેક કરવો ને કાનમાં મીઠું તેલ નાંખવું. આથી

તરતજ દુઃખાવો ઓછો થઇ જાય છે.

૨ કાનમાં જો નાનું જીવડું કે કચરો ભરાઇ જાય અને ફડક ફડક થાય તો તરત મીઠું તેલ અગર મીઠાનું પાણી કાનમાં નાંખી કાન તરત ઉંધો કરી દેવો.

૩ કાનનો મેલ સાફ કરવા માટે કાનમાં “હાઇડ્રોજન પેરોકસાઇડ” નામની દવાનાં ચાર પાંચ ટીપાં નાંખવાથી કાનમાં ઉભરો આવી મેલ બહાર નીકળી જાય છે. તે સાફ કરી પછી બોરીક પાઉડર કાનમાં નાંખવો. આથી કાન સાફ થઈ કારો પડી જશે.

૪ જો કાનમાં કઠોળનો દાણો કે બોરાકનું કણુ ભરાયું હોય તો કાનમાં દારૂનાં ટીપાં મૂકવાં જોઈ તો વસ્તુ કાનમાં ફૂલી જશે નહિ. કાનને નીચો રાખી ધીમે ધીમે ભરાઇ ગયેલી વસ્તુ ખેંચી કાઢવી.

૫ સમુદ્રશીળની વસ્ત્રગાળ ભૂકી કાનમાં નાંખી તે ઉપર લીંબુના રસનું ટીપું નાંખવાથી કાનમાં ઉભરો આવી કાનનો મેલ નીકળી જશે અને દુઃખાવો મટી જશે.

૬ ડમરનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તે રસનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુઃખાવો મટી જશે.

૭ તલના તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી દુઃખતો કાન મટે છે અને સરસીઆ તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના કીડાનો નાશ થાય છે.

૮ આંકડાનાં પીળાં પાંદડાં અગ્નિ ઉપર તપાવી તેને હાથેથી મસળી નીચેાવી કાઢેલો રસ કાનમાં નાંખવાથી કાનની ઢાક ઉઘડી જાય છે અને બહેરાપણું મટી જાય છે.

૯ બદામના ચોકખા તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટી જાય છે.

૧૦ ટંકણુખાર ફુલાવી કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટી જાય છે. મધનાં ટીપાં પણ કાનમાં નાંખવાથી પાકતો કાન મટે છે.

૧૧ મૂળાના કંદનો રસ, કડવું તેલ તથા મધ આ સર્વ બરાબર લધને એને જરા ગરમ કરીને કાનમાં નાંખે તો બહેરાપણું મટી જાય છે.

૧૨ એક ભાગ દળેલી હળદર અને વીસ ભાગ ફટકડીનો ભુકા સારી પેંડ મેળવી તે કાનમાં દરરોજ એ ત્રણ વાર નાંખતા રહેવાથી કાન દુઃખતો મટી જાય છે.

૧૩ કપુરના પાણીનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના કીડાનો નાશ થાય છે.

૧૪ પાડીના મુત્રમાં સિંધવ ઘસીને કાને ભરવાથી વહેતો કાન મટી જાય છે.

૧૫ કુલાવેલી ફટકડીના પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવાથી અથવા ફટકડીની ભૂકી કરી કાનમાં નાંખવાથી કાનમાંથી વહેતું પડ ગંધ થાય છે.

૧૬ કાનખજુરો કાનમાં ગંચા હોય તો મીઠાનું પાણી કાનમાં નાંખવાથી નીકળી જાય છે.

૧૭ મધ, આદુનો રસ, સિંધવ અને સરસીઉં તેલ એકત્ર કરી તેલ રહે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. થોડું ગરમ થતાંજ કાનમાં નાંખવું. તેથી કાનનો દુઃખાવો, કઠાયુ વિગેરે મટી જશે.

૧૮ આંકડાનાં પાકેલાં પાંદડાંને ઘી ચાપડી દેવતા ઉપર શેકી તેનો રસ કાઢી કાનમાં નાંખવો; એટલે દુઃખતો કાન મટી જશે.

૧૯ મધ તોલા ૨, દારૂ તોલા ૨, સોનાગેર રતી ૪, ફટકડી રતી ૪, કપુર રતી ૪ અને કેસર રતી ૪. મધ અને દારૂ એકઠાં કરી બાફીની દવા ખાંડી, ઝીણી ચાળી મધને દારૂમાં મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવી. તે હલાવીને દરરોજ એ ટીપાં કાનમાં નાંખવાં. આ દવાથી કાનની બહેરાશ, કાન પાકવો, પડ આવવું અને પડદો ફાટવો વિગેરે મટી જશે.

ઉપર મુજબની કાનની ધરગથ્યુ દવાઓ લખી જણાવી છે. તે કાંઈ વખતે કાંઈને પણ ઉપયોગી નીવડશે એમ ધારું છું. આંખ, કાનના રોગોની સારવાર સંબંધીનો વિષય પૂર્ણ થયો છે. એટલે આ પત્ર પણ આટલેથી જ પૂરો કરું છું. બીજી ખાસ નવાળુની લખતી રહેજે. સર્વ આનંદમાં હશે. હાલ એજ.

લિ. મુશીલાના પ્રણામ

## પત્ર ૭ મો

બહેન મુશીલા,

આંખની ધરગથ્યુ દવાઓ તેમજ કાનની પણ ધરગથ્યુ ઉપાયો દર્શાવતો આપનો પત્ર મળ્યો. વાંચી આનંદ થયો છે. આ બધી વસ્તુઓ પણ જાણવા જેવી છે. એટલુંજ નહિ પણ ગોખી રાખવી જેવી છે. હું ધારું છું કે હવે આ વિષય ઉપર બીજી કાંઈ લખવાનું રહેતું નથી. આ પત્રમાં તો રોગને કુદરતી રીતે સારા કરવાના કેટલાક ઉપાયો લખી જણાવું છું. તમે તેના વૈદ્યકીય ઉપાયો લખી જણાવશો એવી આશા છે.

## માણસની માંદગી

શરીરમાં કાંઈ પણ દિવસ કાંઈ પણ જાતનું દુઃખ થયું ન હોય, કાંઈ પણ દિવસ શરીર અશક્ત થયું ન હોય, કાંઈ પણ દિવસ કાંઈ પણ જાતનો રોગ થયો ન હોય એવો માણસ ભાગ્યે જ દેખાય છે. ઘણા માણસો ઘણી વખત માંદા પડે છે. અને માંદા પડનાર દરેક માણસ સાબ્જ થવાની ઇચ્છા રાખે છે. માંદા માણસને સાબ્જ કરવાનો ઉપાય ઘણોજ અગત્યનો છે.

પગમાં કાચ કે બીજી કાંઈ કઠણ વસ્તુ પેસી ગઈ હોય અગર હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય કે પેટમાં દરદ થતું હોય તો દુઃખનું

કારણ શોખ્યા વિના અગર દુઃખ ઉત્પન્ન થતું અટકાવ્યા વિના ગમે તેટલી સારામાં સારી દવા કરવામાં આવે તો પણ તે દરદ દૂર થતું નથી. કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય તે જગ્યામાંથી અરાબર તે કાંટો કે કાચ કાઢ્યા વિના ગમે તેટલી દવા ચોપડવી તે મૂર્ખાઈ ગણાય એમ સૌ કોઈ સમજે છે. છતાં તેવી મૂર્ખાઈ વણા માણસો કરતા હોય છે. અનિયમિત ખાવાથી, હદ ઉપરાંત ખાવાથી, ચાવ્યા વિના ઉતાવળથી ખાવાથી અને કાચો કે અર્ધો કાચો ખોરાક ખાવાથી સાધારણ રીતે પેટમાં દુઃખે, અપચો થાય, અજીરણ થાય ઇત્યાદિ રોગો થાય છે.

### મુખ્ય કારણ શોધો

એક બાળુથી ઉપરના રોગો દૂર કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને બીજી બાળુથી તે રોગો વધતા જાય તે પ્રમાણેનો ખોરાક લેવાનું ચાલુ રહે પછી દરદો શી રીતે મટે? દરેક મનુષ્યે રોગનું મુખ્ય કારણ શોધવું જોઈએ. કુદરતી રીતે તે રોગને અટકાવવાથી દરદ થતું અટકી જશે અને કડવી દવાઓ પીવાની જરૂર નહિ રહે.

મનુષ્યમાં પોતામાં સર્વ રોગને સારા કરવાની શક્તિ છે. કોઈ પણ રોગ મનુષ્ય કુદરતી ઇલાજેથી સારા કરી શકે છે. કુદરતી ઇલાજેમાં ઝેરી કે કડવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. કેટલાક ઇલાજે સાધારણ અને થોડી મહેનતે થઈ શકે તેવા હોય છે. આ ઇલાજે તે ફક્ત શરીરને બળ અને તંદુરસ્તી મળે તેવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો તે છે.

મનુષ્ય માત્ર ત્રણ વસ્તુઓથી જીવન નિભાવે છે. હવા, પાણી અને ખોરાક. આ ત્રણે વસ્તુઓના દુરુપયોગથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એજ ત્રણે વસ્તુઓના સદુપયોગથી શરીર નિરોગી બની શકે છે. હવા એ અનેક રોગોને મટાડે છે. સો દવા અને એક હવા



સરખું કામ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી રોગ દૂર કરી શકાય છે. માંદગી દૂર કરવા માટે હવાફેર કરવાની સલાહ ડોક્ટરો પણ આપે છે.

### હવાસ્નાન

હવાના સ્નાનથી જેટલા રોગ મટે છે તેટલા સૂર્યસ્નાનથી પણ મટે છે. સૂર્યસ્નાન એટલે સૂર્યનાં ઉગતાં કિરણોને શરીર ઉપર લેવાં. સૂર્યનો પ્રકાશ જેવી રીતે છોડની વૃદ્ધિ કરે છે તેવીજ રીતે માણસની પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે. સૂર્યના તેજથી શરીર ઉપરનાં જંતુઓનો નાશ થઈ શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. શરીરના જે જે ભાગો પર સૂર્યનું તેજ પડ્યા કરે છે તે ભાગો ઉપર ચામડીનાં દરદો ભાગ્યેજ થાય છે.

પાણી એ તદ્દન સાધારણ વસ્તુ છે. પાણી વિના પણ મનુષ્યને ચાલી શકતું નથી. આપણા શરીરમાં જ એ તૃત્યાંશ ભાગ પાણીનો છે. જે મનુષ્ય ખોરાક સાથે જોષ્ટતા પ્રમાણમાં પાણીનો ઉપયોગ ન કરે તો તેનું જળ અને શક્તિ જલદી ઓછાં થઈ જાય છે. જેમ નલાવાથી શરીર બહારથી સ્વચ્છ થાય છે તેમ પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાથી શરીર અંદરથી સ્વચ્છ રહે છે.

મનુષ્યને હવા અને પાણીની જરૂર છે તેમ ખોરાકની પણ જરૂર છે. ખોરાક વિના માણસ જીવી શકતો નથી. પરંતુ ખોરાકથી જેટલા રોગો દૂર કરી શકાય છે તેનાથી અનેક ગણા રોગો ખોરાક વિના દૂર કરી શકાય છે. ઘણાખરા રોગો ખોરાકની અયોગ્ય રીતભાતથી ઉત્પન્ન થાય છે; જ્યારે ખોરાકનો ત્યાગ કરવાથી અર્થાત ઉપવાસ કરવાથી ઘણાખરા રોગો દૂર થાય છે.

### ઉપવાસની મહત્તા

ઉપવાસથી રોગો દૂર કરી શકાય છે. પ્રાચીન કાળથી ઉપવાસ

એ ઔષધ તરીકે જાણીતો છે. ઉપવાસ એ તંદુરસ્તી સાથે નિક-  
ટનો સંબંધ ધરાવે છે. તે સમયમાં બોડા અઠવાડિયામાં એકાદ  
ઉપવાસ તો જરૂર કરતા અને તેથી તે બોડા હંમેશાં નિરોગી  
રહેતા.

રોગનું ઉત્પત્તિસ્થાન ખોરાકમાં જ છે અને ખોરાક એજ  
રોગનું મૂળ છે. તેથી જ જ્યારે રોગ થાય ત્યારે ઔષધ તરીકે  
ઉપવાસ કરવાની જ સલાહ અપાતી. વ્યાધિ મટી ગયા પછી ખોરાક  
આપવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ વ્યાધિમાં ખોરાક આપવાથી દરદ  
બમણા જોરથી વધે છે.

સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે ઉપવાસથી માણસમાં  
નબળાઈ આવે છે. પણ વસ્તુસ્થિતિ તેથી ઉલટા પ્રકારની છે. ઉપ-  
વાસથી જો કે શરૂઆતમાં નબળાઈ જણાશે. પરંતુ પરિણામે માણસ  
વધારે મજબૂત બને છે. સાધ્ય રોગમાં ઉપવાસ જોડેલો જરૂરી છે  
તેટલોજ અસાધ્ય રોગોમાં બીનજરૂરી છે. કારણ કે કેટલાક અ-  
સાધ્ય રોગોમાં યોગ્ય ખોરાક આપીને શરીરનું પોષણ કરવાનું છે.

જ્યારે ભૂખ ન લાગે, ખાવા ઉપર અરુચિ થાય, શરીર ભારે  
લાગે, શ્વાસ ગંધાય, અને ઝાડો સાફ ન આવે ત્યારે આવાં ચિન્હોમાં  
ઉપવાસ ખાસ જરૂરી છે, ઉપવાસ કરવાથી શરીરની આંતરિક  
ક્રિયાઓને આરામ મળે છે તથા એકઠા થએલાં ઝંરને બહાર નીક-  
ળવાનો વખત મળે છે. ઉપવાસથી બુદ્ધિ સારી થાય છે અને  
મગજ સાફ કામ આપે છે.

### ઉપવાસની ક્રિયા

ઉપવાસ કરવો ઘણો અઘરો છે. ઘણા માણસો આરંભશરૂ  
થઈ ઉપવાસ કરે છે. પણ એકાદ દિવસમાં ઉત્સાહહીન થઈ મૂકી  
દે છે. એટલી વાત તો સત્યજ છે કે ખાવું તે સ્વાભવિક છે.

અન્ન છોડવું તે મુશ્કેલ છે. ઉપવાસના ત્રણ ચાર દિવસ ધણાજ ભારે લાગે છે. તે અરસામાં ખોરાકની અત્યંત ઇચ્છા થાય છે. માથું તો હંમેશાં દુખ્યાજ કરે છે અને ઉપવાસ કરનાર માણસ સુસ્ત જેવો લાગે છે. પણ ત્રણ ચાર દિવસ પછી એવો વખત આવે છે કે ઉપવાસ એ તદ્દન સ્વાભાવિક થઈ જાય છે અને ખોરાકની ઇચ્છા થતી નથી. ઉપવાસની અસર મન, યુદ્ધિ અને મગજ ઉપર સારી થાય છે. તેનાથી અહંકાર નાબુદ થાય છે અને મન સ્વચ્છ અને શુદ્ધ બને છે.

### નિયમનની જરૂર

ઉપવાસ દરમિયાન શરીરમાંથી ઝેર પેસાજ વાટે, પસંદવા માટે અને ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે. ઉપવાસમાં શરીરમાં ઉષ્ણતા વધે છે. એ વધે તે સ્વાભાવિક છે. માટે તેને અટકાવવા પ્રયત્ન ન કરવો. જે મનુષ્ય ઉપવાસથી બહુકતો હોય તેણે કદિ ઉપવાસ કરવા નહિ.

ઉપવાસ શરૂ કરવા સહેલા છે પણ ઉપવાસ છોડતી વખતે મનને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે. ઉપવાસ છોડ્યા પછી તરતજ મરજી મુજબ ખાવા કરે તો ઉપવાસથી જે ફાયદો થવાનો હોય તેનો બદલો નુકશાન થાય છે.

જ્યારે ઉપવાસ છોડવા હોય ત્યારે ધીરે ધીરે અને નિયમ પ્રમાણે ખોરાક લઈને છોડવા. પહેલે દિવસે રસવાળાં ફળ ખાવાં. બીજે દિવસે વધુ ફળ ખાવાં. ત્રીજે દિવસે દૂધ લેવું. ચોથે દિવસે દૂધ અને ચોખા લેવા, એમ ધીમે ધીમે ખોરાક ઉપર જતા લઈ વિધિસર ઉપવાસ મૂકવા. ઉપવાસ પછી તરતજ ભારે ખોરાક લેવાથી પાચનક્રિયા મંદ પડી જવાથી નુકશાન કરે છે.

### ખાસ નુકસાનોનીઓ

હવાઓથી નહિ મટેલા અનેક રોગો કેવળ વિધિપૂર્વક ઉપવાસ

કરવાથી મટે છે. ઉપવાસ વખતે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે પાણી ખૂબ છૂટથી પીવું જોઈએ. પાણી એકસામટું નહિ પીતાં, કલાક બે કલાકે તરસ છીપે તેટલું પાણી ધીમે ધીમે પીવું. ઉપવાસના દિવસોમાં રોજ ચાર શેરથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવામાં કશું જ નુકશાન નથી. જો છૂટથી પાણી ન પીવાય તો બોહી એટલું બધું ઘટ થઈ જાય છે કે તે શરીરની સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં છુટથી ફરી વળી શકતું નથી અને તેથી તે ઝેરી થવાનો ભય રહે છે.

કેટલાક પ્રકારના અધુરા ઉપવાસથી પણ ફાયદો થાય છે. જેમ કે આખો દિવસ નારંગીનો રસ પીને, આખો દિવસ દૂધ પીને, શાક કે ફળફળાદિનો રસ પીને. મધનો ઉપયોગ તો વળી ઉપવાસના દિવસોમાં અસાધારણ ફાયદો આપે છે. પીવાનું પાણી મધ મેળવી ગળ્યું કરી પીવાથી ભૂખ પણ મટે છે અને ઉત્સાહની વૃદ્ધિ થાય છે.

## કુદરતી દવા

ઉપવાસ એ કુદરતી દવા છે. જ્યારે શરીર ટીક ન હોય, અપચો થયો હોય, અજીર્ણ થયું હોય, ઝાડા થયા હોય અગર કોઈ પણ જાતનો પેટનો દુઃખાવો થયો હોય ત્યારે એકાદ બે દિવસના ઉપવાસ આશ્ચર્યજનક પરિણામ લાવે છે. જ્યારે તમને ઉદાસીનતા લાગે અને રોજનું કામ દુઃખદાયક અને ભારે જણાય, તમારો સ્વાદ ખાંધ બેસો અને ખોરાક ઉપર અરૂચિ થાય ત્યારે ઉપવાસ કરવો જરૂરી છે. એક બે દિવસનું ભોજન છોડી દેવાથી તમે પહેલાના જેવા નિરોગી અને ઉત્સાહી બની શકશો. પણ જો તમે શક્તિ ટકાવી રાખવા ભોજનને જરૂરી ગણ્યા કરશો તો તમે જરૂર બીમારીથી ફસાઈ જશો. દવાઓથી તમે જો કંટાળ્યા હો. અને કુદરતી ઇલાજો ઉપર ભરોસો હોય તો ઉપવાસ એ સર્વ રોગની સર્વોત્તમ દવા છે. કોઈ પણ જાતના રોગથી બચવાનો એકજ

ઉપાય ઉપવાસ છે. સાઈ આરોગ્ય હોય તો પણ સમયને અંતરે એકેક ઉપવાસ કર્યાજ કરવો જોઈએ.

રોગને દૂર કરવા સંબંધીના કુદરતી ઉપાયોના મારા વિચારો લખી જણાવ્યા છે. તમે તમારા વિચારો પ્રત્યુત્તરમાં લખી જણાવજો. હાલ એજ.

લિ. સુસૈચનાના  
વંદન

## પત્ર ૮ મો

જ્ઞેન સુસૈચના,

રોગ મટાડવાના કુદરતી ઉપાયો દર્શાવતો તારો પત્ર મળ્યો. ઉપવાસની અગત્ય સમજાવતો તારો પત્ર રોગ અને દવા બંનેનો નાશ કરે તેવો છે. તું પણ ખરેખર માંદગી અને તેની માવજત બાબતમાં હુશીઆર હોય એમ લાગે છે. રોગને કુદરતી રીતે સારા કરવાના ઉપાયની સામે વૈદકીય ઉપાયો તારા લખવા મુજબ હું આ પત્રમાં લખી જણાવું છું. ખાસ કરીને અકસ્માત રોગો અને હંમેશના ઉપાયો લખું છું.

### અકસ્માતના સમયે

અકસ્માત અને સાધારણ વાગવાના પ્રસંગો ઘણી વખત બને છે. વાગવું, છાંત્તાવું, ઘા પડવો, સોજો આવવો, ગુમડાં થવાં, આંખનો દુઃખાવો, દાંતનો દુઃખાવો, દાઝવું, માથું ચડવું ઇત્યાદિ વસ્તુઓ દરેક ઘરમાં રોજ ને રોજ કોઈ કોઈને થતીજ હોય છે. આવા પ્રસંગે તાત્કાલિક ઉપાયો અજમાવવાને બદલે આવડતની ખામીને લઈને કોઈ પણ મદદ કર્યા વિના ઘણી જાહેનો ઉભી ઉભી જોયા કરે છે અને કેટલીક નબળા મનની તો ગભરાઈ જાય છે. અકસ્માત વેળાએ

શું કરવું તે દરેક માણસે જાણવું જોઈએ. જલદીથી યોગ્ય ઉપાય અજમાવવાથી ઘણાને ફાયદો થાય છે.

### સામાન્ય ઉપચાર

પડી જવું, વાગવું અને ઘા પડવો આ વસ્તુ સાધારણ અને છે. પડી જવાથી કે કોઈ પણ ચીજ વાગવાથી જે સોળે આવ્યો હોય, ચામડી છોલાઈ હોય અગર દુઃખાવો થતો હોય તો તેના ઉપર ચોકખા રૂના પુમડાથી ટીન્ચર આયોડીન (દરેક દવાવાળાને ત્યાં તૈયાર શીશીઓ મળે છે.) લગાડવું. લોહી નીકળ્યા વિનાના કોઈ પણ વાગવાથી દુઃખાવો થતો હોય તેના ઉપર ટીન્ચર આયોડીન ચોપડવથી મટી જાય છે; કેટલીક વખત બહુ સખત વાગવા છતાં બહારથી ઘા પડ્યા વિના અંદરની લોહીની નસો તૂટી જઈ ઇજા થાય છે અને તે ભાગ કાળો થઈ જાય છે. આવા વખતે ગરમ પાણીમાં કપડું પલાળી વારંવાર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

### લોહી નીકળે તો—

જો કોઈ પણ જગાએ વાગવાથી લોહી નીકળ્યું હોય અગર ઘા પડ્યો હોય તો નીચેના ઉપાયો અજમાવવાથી ફાયદો થાય છે અને મટી જાય છે. (૧) લોહી નીકળતું હોય તે જગા ઉપર વારનીસમાં ૩ બોળી મૂકી દેવું અને પાટો બાંધી દેવો. મટ્યા પછીજ ૩ ઉખડશે. (૨) ફ્રેન્ચ પોલીસમાં રતું પુમડું બોળી ઘા ઉપર મૂકી પાટો બાંધી દેવો. મટી ગયા પછીજ ૩ ઉખડશે. (૩) ટીન્ચર બેન્ઝાઇનમાં રતું પુમડું બોળી ઘા ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. મટી ગયા પછીજ ૩ ઉખડશે. (૪) રતું પુમડું દારૂમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૫) રતું પુમડું સ્પીરીટમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૬) રતું પુમડું ઘાસલેટમાં બોળી લગાડવાથી પણ મટે છે. (૭) રતું બોળી ઘા ઉપર ગરમ ગરમ ડામવાથી પણ મટે છે.



## પાટાની આવડત

લગભગ દરેક જાતની ઇન્ન વખતે પાટા બાંધવાની ખાસ જરૂર હોય છે. છતાં આપણે ઘરમાં પાટા તૈયાર રાખવા તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ. પાટા સ્વચ્છ ધોએલા કપડાના બે ઇંચ જેટલા પહોળા તેમજ એક ઇંચ જેટલા પહોળા તૈયાર કરી ગોળા વીંટી અને કપડા કે કાગળમાં વીંટી તૈયાર રાખવા જરૂરના છે. અકસ્માત વખતે તે ઘણા ઉપયોગી નીવડે છે. પાટા કેવી રીતે બરાબર મજબુત બાંધી શકાય તે પણ શીખી રાખવું જરૂરી છે.

ઘણી વખતે સાંધાનો ભાગ અચાનક ખરડાઈ જવાથી લચક આવે છે અને દુઃખાવો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરનો કોઈ ભાગ સખ્ત ખરડાઈ ગયો હોય કે સાંધાને નુકશાન થયું હોય તો તરતજ સારા ડોક્ટરની અને ખાસ કરીને હાડવૈદની સલાહ લેવી જરૂરની છે.

દાઝી જવાનો અકસ્માત ઘણી વખત બને છે અને તેમાંય સ્ત્રીઓને દાઝવાનું ઘણી વખત બને છે. સાધારણ દાઝેલી જગા ઉપર ચમચો ભરેલા વેસ્ટીનમાં બે ત્રણ દીપાં કાર્બોલીક એસિડ નાંખી મેળવી મલમ બનાવી ચોપડવો.

## દાઝે ત્યારે—

ગરમ ઉકળતા પાણીમાં દાઝવાથી ટ્રેટલીક વખત ઘણા ફેલા થઈ જાય છે. આ ફેલાએને ફાટી નહિ નાંખતાં પાંચ છ ચમચા સ્વચ્છ પાણીમાં એક ચમચો “પીકરીક” એસીડ મેળવી તે પાણી રૂથી લગાડી તેના ઉપર બોરિક એસિડ પાઉડર છાંટી સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો. નીચે મુજબના ઉપાયો કરવાથી દાઝેલો ભાગ સારો થાય છે.

(૧) જુના બીના ખાત્રાના ચુનાને દહિંના પાણીમાં વાટી દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડે તો તે સારો થાય છે અને તેજથી દાઝ્યા હોય તેના ફેલા પણ મટી જાય છે. (૨) જવને આળી તલના તેલમાં

વાટીને પછી દાઝેલા ભાગ ઉપર લેપ કરે તો સાફ થાય છે. (૩) શેકેલું જીરૂ બરાબર વાટી તેની સથે મીણુ, રાજ અને ઘી મેળવી લેપ કરે તો અગ્નિથી દાઝેલા તરત સારા થાય છે. (૪) તલનું તેલ દશ તોલા, જીનો ભીનો ખાવાનો ચુનો આઠ તોલા—તેને હાથથી એક પહેર સુધી મસળી રાખડી જેવો કરી રૂના પોલથી લગાડે તો દાઝેલા તરતજ સારા થાય છે. (૫) કાચો બટાકો વાટીને મલમલના ટુકડા ઉપર પાથરીને તેની પટી બાંધવાથી આરામ થાય છે. (૬) લીમડાની છાત્ર બાળીને તેની રાખ લગાડી દેવાથી પણ દાઝેલા ભાગ ઠીક થઈ જાય છે.

### ખજવાળનો ઉપાય

સાધારણ રીતે શરીરના કેટલાક ભાગો ઉપર ઘણી વખત ખરજ આવે છે. અને તેને પરિણામે ઝીણી ફોલ્લીઓ કે લાલ ચાકાં પડે છે અને તે ધીમે ધીમે ફેલાતાં જાય છે. આવા રોગોને સાફ હંમેશા તે ભાગ બે ત્રણ વખત ગરમ પાણી અને કાર્બોનિક સલ્ફીર ઘોષ સાફ રાખવો અને સાત ભાગ વેસેલાઇનમાં ત્રણ ભાગ ગંધક સારી પેકે મેળવી ખુજલી થતી હોય તે જગાએ સારી પેકે ઘસવું. આથી ખરજનું મટી જશે.

### વીંછીનું કરડવું

વીંછી કરડવાના અકસ્માત ઘણી વખત અને ખાસ કરીને ઉંડાણમાં ઘણી વખત બને છે. વીંછી કરડવાની વેદના ભયભલા માણસની આંખમાંથી આંસુ પડાવે છે. ઘણે ભાગે વીંછી અંધારામાં ડાંખ મારે છે. અને ફેટલીક વખત સખત વેદનાને લઈને વીંછીનો ડાંખ બરાબર શોધી વિના ગમે ત્યાં દવા લગાડવામાં આવે છે તેથી વીંછીનું ઝેર ઉતરતું નથી. વીંછી કરડે કે તરતજ એના ડાંખની જગા પહેલાં બરાબર શોધી લેવી અને પછી દવાના ઉપચાર કરવા.

વીંછીનું ઝેર ઉતારે એવી કેટલીક દવાઓ નીચે મુજબ છે.

(૧) પરમેંગનેટ પોટાસ નામની કાળી દવા ઝીણી વાટી એક શીશીમાં ભરી રાખવી. જે ભાગ ફટકડી અને એક ભાગ ટાટરીક એસિડ લઈ બન્ને ઝીણા વાટીને તે ભુકી શીશીમાં ભરી રાખવી. ત્યારે વીંછી કરડે ત્યારે ડંખ ઉપર ઘોળી તથા કાળી બન્ને દવા દરેક મગના દાણા જેટલી લઈ કાગળના કટકામાં ભેગી મેળવી બરાબર ડંખેલી જગાએ જ મૂકી તેના ઉપર પાણીનું એક ટીપું મૂકવું. આથી તરતજ ઉભરો આવી જરા દાઝ્યા જેવું લાગતાંજ પીડા મટી જાય છે. (૨) નિર્મળીનાં બીને પાણીમાં ઘસીને ડંખ ઉપર મૂકવાથી ચોંટો જશે અને ઝેર ખેંચ્યા પછી નીકળી જશે. (૩) આમલીનો ચચુડો ઘસી તેનો ઘોળો ભાગ ઘસાય ત્યારે ડંખ ઉપર ચોંટી દેવો. ઝેર ચૂસી ઉખડી જશે. (૪) રાયણુનો ડળીઓ પણ ઘસીને વીંછીના ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૫) ગ્રામોદોનની ભાંગેલી રેકડ ઘસી ડંખ ઉપર ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૬) વીંછીના ડંખ ઉપર તરતજ મીઠું ઘસવાથી ઝેર ચઢતું નથી. (૭) વીંછીના ડંખ ઉપર મધ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. (૮) નાગરવેત્રનાં જે પાન લઈ તેમાં મીઠું નાંખી ચાવી જવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૯) મોરથુથુ પૈસાભાર, નેપાળો પૈસાભાર અને ગોળ પૈસાભાર લઈ આદાના રસમાં ગોળા કરી રાખવી. પાણી વડે તે ગોળા ઘસીને ચોપડવાથી વીંછી ઉતરે છે. (૧૦) નેપાળો પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી તરતજ ઝેર ઉતરી જાય છે. (૧૧) નવસાર અને હરતાળ બન્ને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી ઝેર તરતજ ઉતરી જાય છે.

### મધમાખીના ડંખ

કેટલીક વાર મધમાખી કરડવાના અકસ્માત પણ બને છે.

તેવે વખતે ડંખ ઉપર તરત લીલું છાણુ ઘસવાથી મટી જાય છે. તેમજ મધમાખીના ડંખ ઉપર જે તરત જ કુંગળી કાપીને ઘસી દેવામાં આવે તો બીલકુલ પીડા થતી નથી તેમજ સોજે પણ ચઢતો નથી.

### ઉંદર કરડે તો—

ઉંદર કરડવાના અકસ્માત પણ બને છે. ઉંદર કરડ્યો હોય ત્યારે ખારા કોપરાને મુળાના રસમાં ઘસીને લેપ કરવાથી મટી જાય છે. તેમજ તુળસીના રસમાં અશીળુ ઘસીને શરીરે તથા ડંખ ઉપર લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

### કુતરાનું બચકું

કુતરાં કરડવાનો પ્રસંગ પણ ઘણી વાર બને છે. (૧) કુતરું કરડ્યું હોય તે જગા બની શકે તો અગ્નિથી બાળી નાંખવી એટલે કોઈ જનતનો ભય રહેશે નહિ. (૨) કરડેલી જગા ઉપર છીંકણી લગાડી ઉપર પેસો દાખી પાટો બાંધો દેવો. (૫) ઝેરકોચલાનાં બીઆં ઘસી ડંખ ઉપર લેપ કરવો. (૪) ગોળ, તેલ અને આંકડાના દૂધનો ડંખ ઉપર લેપ કરવો. (૫) તલનું તેલ, ખોળ, ગોળ અને આંકડાનું દૂધ એ સમભાગે લઈ એકત્ર કરી પીવું. આથી આરામ થાય છે.

### સાપનું ઝેર

સાપ કરડવાનો અકસ્માત કોઈક વખત બને છે. સર્પ કરડ્યો હોય તેજ વખતે ચપ્પું અગર કોઈ પણ હથીઆરથી તેજ જગાએ ચારો પાડી, જેના મોંમાં ચાંદી, ફાલ્લા અગર કોઈ પણ રોગ ન થયો હોય તેવો માણસ તે ચારામાંનું લોહી ચૂસી ચૂસીને થુંકી નાંખે તો ઝેર ચૂસાઈને બહાર નીકળે અને સાપનું ઝેર ઉતરી જાય. ચૂસનાર માણસના પેટમાં ચૂસતી વખતે થુંક પણ ઉતરવું બોધએ

નહિ. (૨) જે માણસને સાપ કરડ્યો હોય તેના માથા ઉપર માથાની બરાબર માટીનું ડીકરું મૂકી જોરથી ઝાંધી દેવું. પછી તેને અરી-  
ઠાનું પાણી પાવું. ન પીએ તો પરાણે પાવું. એટલે ઝેર ઉતરી  
જશે. (૩, અરીઠાના કળને ઘસી આંખમાં આંજવાથી સાપનું ઝેર  
ઉતરે છે.

અકસ્માત બનતા પ્રસંગોને લગતી વ્ય ધિએને સાફ તાત્કાલિક  
ધરમથુ દવાએનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે, એમ માફ  
માનવું છે. અને તેથીજ આ પત્રમાં અકસ્માત બનતા રોગોની  
સારવાર લખી જણાવી છે. તે ઉપયોગીજ નીવડશે એમ ધારું છું.  
હાલ એજ. તમે બધાં આનંદમાં હશે. પ્રત્યુત્તર લખી જણાવવા  
કૃપા કરશે.

ત્રિ. સુશીલાના સહર્ષ પ્રણામ

## પત્ર ૯ મે

બહેન સુશીલા,

આકસ્મિક રોગોના વૈદ્યકીય દષ્ટિએ ધરમથુ ઉપાયો લખી  
જણાવે છે તે બરાબર આનંદદાયક નીવડે છે. રોગો અને તેની  
સારવાર સંબંધી જેટલું લખીએ તેટલું ઓછું છે. પરંતુ તે સર્વ  
લખ્યાજ કરીએ તો તેનો પાર ન આવે. રોગ અને તેની સાર-  
વાર સંબંધીના લખવા ધારેલા નિબંધની વસ્તુઓ હું ધારું છું  
કે આપણા પત્રવ્યવહારમાંથી પૂરતી મળી રહેશે. એટલે મારો  
વિચાર હવે આ વિષયમાં લાંબો પત્રવ્યવહાર કરવાનો નથી. આ  
પત્રમાં જ હું આ વિષયનો અંત લાવવા ધારું છું. આશા છે કે  
તમે પણ મારા વિચાર સાથે સંમત થશો.

## સૌંદર્યની ઇચ્છા

સ્ત્રી માત્રને નિરોગી રહેવાની જોટલી જરૂર છે તેટલીજ સૌંદર્યવાન બનવાની પણ જરૂર છે. નિરોગી રહેવાને માટે જેમ કુદરતી ઉઘોગની જરૂર છે તેમ કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવા માટે કુદરતી ઉપાયોને અનુસરવાની જરૂર છે. આ પત્રમાં કુદરતી સૌંદર્ય મેળવવાના ઉપાયો સંબંધી લખી જણાવું છું.

સૌંદર્ય મેળવવાની ઇચ્છા કોને ન હોય ? સૌંદર્યશાળી બનવાની ઇચ્છા સર્વને હોય છે પરંતુ તે મેળવવાના જે જે પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે તે કક્ત બહારના અને દેખાવ પૂરતા સૌંદર્ય માટેના હોય છે. સાચું સૌંદર્ય શું છે અને શેમાં છે, એ તો હજી કેટલાય સમજતા નથી.

## સૌંદર્યનો બાહ્યાડંબર

કેટલી બહેનો બારીક વસ્ત્રો પહેરવામાં, કેટલીક રંગબેરંગી વસ્ત્રો પહેરવામાં, કેટલીક ઉંચામાં ઉંચી સીલાઈમાં, ફેન્સી કટમાં, કેટલીક શરીરને શીટાશીટ વસ્ત્ર પહેરવામાં, કેટલીક પુરૂષનાં અનુકરણીય વસ્ત્રોમાં, કેટલીક ફેસક્રીમ, સુગંધિત સ્નો અને વિવિધ જાતના પાઉડરોથી મોંદું રંગવામાં, કેટલીક બહેનો સુગંધિત તેલથી વાળને વાંકાચુંકા ઓળી કાનને સંતાડવામાં સૌંદર્ય માને છે. અને કેટલીક બહેનો હીરા, માણેક, મોતી કે સોના રૂપાના વિવિધ અલંકારો પહેરવામાં સૌંદર્ય માને છે. આમાં કેટલીકનું અજ્ઞાન અને અભણપણું જણાઈ આવે છે.

## ક્ષણિક સૌંદર્ય

વસ્ત્ર, અલંકાર વિગેરે જે કે ઉપયોગી હોય છે. પરંતુ તે સૌંદર્ય વધારનારાં ગણી શકાય નહિ. આ ચીજોથી જે સૌંદર્ય મળે છે જે સ્થાયી, - હંમેશનું નથી હોતું, પણ ક્ષણિક હોય છે.



ઉપરાંત તેવું ક્ષણિક સૌંદર્ય મેળવવા સાર તેની પાછળ અત્યંત ખર્ચ કરવું પડે છે અને પાછું કુદરતી વસ્તુઓને બદલે કૃત્રિમ વસ્તુઓ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

### સાચી સુંદરતા

ઉપર દર્શાવેલી ચીજો જ્યાં સુધી શરીર ઉપર હોય ત્યાં સુધીજ ઠીક દેખાય છે. એટલે સત્ય અને સાદી ભાષામાં જો કહીએ તો તે સૌંદર્યના બદલે ઉજળાશ કહેવી બરાબર લાગશે. વિધવિધ પ્રકારનાં સુગંધિત તેલો અને વિધવિધ જાતના પાઉડરો લગાડવાથી સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી તેમજ વસ્ત્રાલંકારની ટાપટીપમાં પણ સાચું સૌંદર્ય મળતું નથી. સાચું સૌંદર્ય તો ફક્ત કુદરતી ઉપાયોથી જ મેળવી શકાય છે અને તેજ કાયમ ટકી શકે છે.

### જ્ઞાનની ખામી

પૂર્વ કાળમાં ભારતની સ્ત્રીઓ અપૂર્વ બળ અને સૌંદર્ય ધરાવતી હતી તેમજ લાંબી જીંદગી અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવતી હતી. તે સમયની માતાઓ બળવાન, નિરોગી અને સૌંદર્યવાન હતી. અને તેથીજ તે વખતની સંતતિ પણ બળવાન, તેજસ્વી અને સૌંદર્યવાન પેદા થતી. જ્યારે આજે ૨૦ કે ૨૨ વર્ષની ઉંમરની સ્ત્રી જે ચાર બાળકોને જન્મ આપી પોતાનાં શરીર અને સૌંદર્ય બંનેનો નાશ કરે છે. અને તેથી ય આગળ વધીને કેટલીય સ્ત્રીઓ બીચારાં બાળકોને માતાવિહોણાં કરી નાની વયમાં મોક્ષનો માર્ગ લે છે. આનું મુખ્ય કારણ આરોગ્યના અભ્યાસની અને શારીરિક જ્ઞાનની ખામી છે.

### ખોટી માન્યતા

કેટલીક સ્ત્રીઓ ફક્ત ઉજળાવળ ચામડીને જ સૌંદર્ય માને છે. પણ તે સમજફેર છે. એકલી ઉજળી ચામડીનેજ સૌંદર્ય

માનવામાં આવે તો આખું શરીર જેનું કાઢથી સફેદ થઈ ગયું હોય તે સૌથી વધુ સૌંદર્યવાન ગણાય. પણ તે માનવા આજે કાંઈ પણ તૈયાર નથી. સૌંદર્યનો સાચો અર્થ ચામડીની સફેદાઈ નથી પણ શરીરની અંદરથી ગુપ્ત રીતે ઓજસનો ઝળકાટ જેના આખા શરીર ઉપર ઝળકયા કરે તેજ ખરેખર સૌંદર્યવાન ગણાય. દોહી વિનાનું શીઘ્રું શરીર કેટલીક વખત વધુ સફેદ દેખાય છે પરંતુ તેને સૌંદર્ય માનવામાં આવતું નથી.

સાચું સૌંદર્ય તો તસતસતું તન અને પ્રકુલિત મનમાં સમાયું હોય છે. જેઓ એ કુદરતી સૌંદર્યની મધુરતા જાણે છે અને સમજે છે તેઓ સદા આનંદિત, ઉત્સાહી, સ્વાવલંબી અને કર્તવ્યપરાયણ બને છે. તેઓને દરેક કાર્યમાં આનંદ અને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી વ્યક્તિઓ સદા સાચા સૌંદર્યથી સુશોભિત અને બળવાન હોય છે. આગસ અને રોગ તો તેમનાથી લમેંશાં દૂરજ રહે છે.

### આજની ફેશન

સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને સાચું સૌંદર્ય વિલાસો કે વિકારોને પોષવામાં નથી. પણ મનુષ્ય જીવનને દરેક રીતે શોભે એવી રીતે જીતને કેળવવામાં અને ગ્રંથમી રહેવામાં છે.

જેટલો સમય વસ્ત્રાલંકારના વિવિધ શણગાર સજવામાં અને વાળ તેમજ મોંની ટાપટીપમાં ગુમાવવામાં આવે છે તેટલોજ સમય કસરત તેમજ આરોગ્યના અભ્યાસ સારૂ ખર્ચવામાં આવે તો હાણિક સૌંદર્યને બદલે કાયમનું સૌંદર્ય, તેજ, ઉત્સાહ અને આનંદ મળશે એ નિર્વિવાદ છે.

જેટલું સુખ સૌંદર્ય અને સાદાઈમાં છે તેટલું આજની ફેશનો અને ટાપટીપોમાં નથી હોતું. છતાં આજે ફેશનનેજ સૌંદર્ય માનનારો વર્ગ વધી ગયો છે. જે ફેશન શરીરના બળનો નાશ કરે છે,

જે ફેશન કુદરતી સૌંદર્યને ઢાંકી દે છે, જે ફેશન દવાઓના ખાટલાથી જીવન નિભાવવાનું બતાવે છે, જે ફેશન આગસને વધારનાર છે અને જેનાથી સમગ્ર જીવન નિસ્તેજ અને છે તેમજ જેનાથી કુદરતીને બદલે કૃત્રિમ વસ્તુઓ તરફ પ્રેમ વધે છે તેવી ફેશનોમાં સૌંદર્ય માનનાર ગંભીર ભૂલ કરે છે.

ગૃહવ્યવસ્થા જાતે કરવી એ શરીર કેળવવા માટે ઓછી કસરત નથી. શરીરને કેળવ્યા વિના ખરું સૌંદર્ય મળતું નથી. જે બહેનો હજુ પણ પોતાના ગૃહની દરેક વ્યવસ્થા પોતાની જાતે આનંદપૂર્વક કરે છે તેઓનાં શરીર તેજસ્વી, બળવાન અને સૌંદર્યથી સુશોભિત હોય છે.

## શહેરી જીવન

શહેરી જીવન ગાળનાર બહેનોને સુંદર કસરત કે આરોગ્યનું જ્ઞાન મેળવવાની દરકાર નથી હોતી. તેઓને ખુલ્લી હવા કે પ્રકાશ પણ પૂરતો મળતી નથી. મેંજવાળાં, પ્રકાશ વિનાનાં અને પૂરતો પવન ન આવી શકે એવાં ઘરોમાં રહેવું અને તંગ કપડાં પહેરવાં એ તબીબીઅતને બહુજ હાનિકારક છે. શહેરી જીવનમાં આગસ, ભોગવિલસો અને વ્યસનો ચોંટેલાંજ હોય છે. અને તેથીજ બળ, શરીર સંપત્તિ, તેજ અને સૌંદર્યનો અભાવ દેખાય છે. સૌંદર્ય વિલાસો કે વ્યસનોમાં નથી હોતું પણ કુદરતી જીવન જીવવામાંજ હોય છે. સૌંદર્ય ફેશન અને બહારની ટાપટીપમાં નથી હોતું પણ સાદાઈમાં જ હોય છે, એ કોઈએ ભૂલવું જોઈતું નથી.

## શાંત અને સંયમી બનો

સૌંદર્ય મેળવવા માટે શાંત અને સંયમી બનવું જોઈએ. સૌંદર્ય મેળવનારના વદન ઉપર શાંતતા અને દિવ્યતાને બદલે ક્રોધ અને ઇર્ષ્યાનાં ચિન્હ જણાય ત્યારે તેના જેવું કુર્ભાગી બીજું કોઈ

નથી. ક્રોધી સ્વભાવવાળા સુંદરતા કદિ મેળવી શકતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ ક્રોધી બનવું જોઈએ નહિ. ક્રોધને લઇને સુંદરમાં સુંદર મુખ તરતજ કદરૂપું અને ઘૂણારૂપદ બની જાય છે.

### નિસ્તેજ ચહેરો

સ્ત્રીજાતિ ખાસ કરીને બીજી સર્વ વસ્તુઓ કરતાં યૌવન અને સૌન્દર્યને વિશેષ કિંમતી ગણે છે. પરંતુ તે એ જાણતા નથી કે તે જેટલી વાર ક્રોધ કરે છે તેટલી તેટલી વાર તે પોતાના સૌન્દર્યમાં ઘટાડો કરતી જાય છે. શરીરમાં ક્રોધ પણ વિકાર હોય તો તેની છાયા મુખ ઉપર ચોથી પ્રથમ દેખાય છે. જેટલી જેટલી વાર ક્રોધ કરવાનો આવે છે તેટલી વાર શક્તિઓનો નાશ થતો જાય છે. અને એ અશક્તિ મોંઢા ઉપર તેમજ આંખમાં પણ જણાય છે. કારણ કે તે નિસ્તેજ બની જાય છે અને ચહેરા ઉપર પણ તે પ્રદર્શિત થઈ સૌન્દર્યમાં ઘટાડો કરે છે.

ચિંતા કરવાથી પણ સૌન્દર્યનો નાશ થાય છે. ક્રોધ પણ મનુષ્ય જેનો સુંદર ચહેરો બનાવેલો હોય છે તેણે કદિ પણ ચિંતા કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌન્દર્યના પ્રત્યેક અંશની પાયમાલી, મોત અને નાશ નોતરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે. તેમજ શરીર શીઘ્ર પડી જાય છે. સૌન્દર્ય સાચવવા માટે કદિ પણ ચિંતા કરવી જોઈએ નહિ.

### ચિંતા-સૌન્દર્યવિનાશક

પોતે જો હંમેશાં ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યા હોત તો પોતે કેવા સુંદર બન્યા હોત એ વાત જો હંમેશા ચિંતા કરનાર પોતે વિચારે તો તો કેવું સાફ! ચિંતાસહિત સ્થિતિનાં ચિત્રો અને ચિંતા-રહિત સ્થિતિનાં ચિત્રોનો મુકાબલો કરી જોવામાં આવે તો ચિંતાને અને સૌન્દર્યને કેટલી સગાઈ છે તે બરાબર સમજાય.

એક હખીમાં તે હંડી ચિંતા અને ઉદ્વેગથી નિસ્તેજ થઈ ગએલા અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહરહિત થએલા દેખાશે. જ્યારે ખીજા ચિત્રમાં બળવાન, સુંદર અને આશાવંત જણાશે.

સત્ય, સૌંદર્ય અને ઉત્સાહનો પ્રત્યેક વિચાર આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને જીવનને ઉન્નત કરે છે. આ પ્રોત્સાહક વિચારો જ્યાં સુધી મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યાં સુધી ક્રોધ, ચિંતા, નિરાશા ઇત્યાદિ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી. ત્યાં ખીજા દુર્વિચારો ટકી શકતા નથી અત્યંત મંકટભરેલી અને દુઃખદાયક સ્થિતિમાં પણ પોતાના સહવિચારો ટકાવી રાખી મનને ઉદ્વાસમય અનાવવાની કળા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. વિચારોમાં મનને તાબું કરવાની શક્તિ છે. એટલે સદ્વિચાર ધારણ કરવાથી, સૌંદર્ય, આનંદ, ઉત્સાહ અને ઉન્નતિનાજ વિચારોમાં મન પરોવવાથી દુઃખ અને સંકટનો નાશ થાય છે.

### સદ્વિચારોનું સામર્થ્ય

સદ્વિચાર એ કંઈ એવા પ્રકારનું સૌંદર્ય નથી કે જે થોડાં વર્ષોનાં ટકે અને તે પછી તમને એટલા અનાવી મૂકે. શારીરિક સૌંદર્ય અલ્પાયુષી હોય છે. પરંતુ હાર્દિક સૌંદર્ય ઉચ્ચ કોટીનું અને અમર હોય છે. તે ગમે તેવું કદરૂપું અને ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. હૃદયનું સૌંદર્ય વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ જતું નથી. બદકે વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર રાખે છે. કારણ કે આનંદી, આશાવંત અને ઉત્સાહી મનુષ્યની ઉપર વૃદ્ધાવસ્થા કાંઈ અસર કરી શકતી નથી. તમે ગમે તેટલા કદરૂપા હો તો પણ હૃદયની સુંદરતા વધાવવાનો પ્રયાસ કરવા ચૂકતા નહિ. કારણ કે હૃદયની સુંદરતા એ સર્વોત્તમ અને અમર હોય છે. હૃદયની સુંદરતા એ તો આત્માનું ઓજસ છે અને કાળ તેનો નાશ કરી શકતો નથી.

સૌંદર્ય મેળવવા ઇચ્છનાર સર્વ મનુષ્યે શારીરિક સૌંદર્ય મેળવતાં પહેલાં હૃદયની સૌંદર્યતા વધારવી અગત્યની અને જરૂરી છે. હૃદયની સુંદરતા એ એક એવા પ્રકારનું સૌંદર્ય છે કે જેના વડે તમે સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસને ઉન્નત બનાવી શકશો. હૃદયની સૌંદર્યતાથી તમે આનંદી, ઉત્સાહી, વિવેકી અને સંતોષી બની શકશો. એટલુંજ નહિ, પણ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર સર્વને આનંદી અને ઉત્સાહી બનાવી શકશો.

બહારના સૌંદર્ય સાથે હૃદયની સૌંદર્યતાના ઉપયોગીપણા વિશેના કુદરતી ઉપાયો સંબંધીના વિચારો લખી જણાવી આ પત્રનો તેમજ આ વિષયનો પણ અંત લાવું છું. હાત્ર એજ. આપના ખુશી સમાચાર લખતાં રહેશો.

વિ. સુલોચનાના સ્નેહવંદન

## પત્ર ૧૦ મે.

બહેન સુલોચના,

સૌંદર્યની જરૂરીઆત સંબંધી સ્ત્રીઉપયોગી વિષયોના વિચારો દર્શાવતો તારો પત્ર મળ્યો. આ વિષયનો પત્રવ્યવહાર લંબાવવાની તારી ઇચ્છા નથી તે વિગત જાણી. હું પણ હવે તે વિષયને ટુંકોજ જ કરવા માંગું છું. તેં છેલ્લો પત્ર લખ્યો છે એટલે મારે પણ આ છેલ્લોજ પત્ર લખવો રહ્યો. તેં સૌંદર્યના કુદરતી ઉપાયો લખી જણાવ્યા. પરંતુ હું તો વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ સૌંદર્યના અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારો લખી જણાવીશ.



શરીર નિરોગી અને સ્વચ્છ હોય તોજ મુખ ઉપર સૌંદર્યનું તેજ આવે છે. માંદા અને રોગથી પીડાતા મનુષ્યો ગમે તેટલા બહારના ઉપાયો ચોળે અથવા ફેસ ક્રીમ કે પાઉડરો લગાડે છતાં કુદરતી સૌંદર્ય કે તેજ દેખાતું નથી. પહેલાં શરીર નિરોગી અને નિયમિત બનાવ્યા પછીજ બહારના ઉપચારો સંતોષકારક પરિણામ ઉપજાવી શકે છે.

સૌંદર્ય મેળવવા ઇચ્છનાર સર્વેએ પહેલાં પોતાનું શરીર નિરોગી રાખવું એ ખાસ જરૂરી છે. રોગ અને સૌંદર્ય એક સાથે રહી શકતાં નથી. હોજરી સાફ ન હોય, પેટમાં દુઃખાવો રહેતો હોય, ખાધું પચતું ન હોય, ભૂખ લાગતી ન હોય અથવા લોહીમાં બગાડ હોય ત્યારે ગમે તેવા સારા ઉપચારો કરવા છતાં સૌંદર્ય મેળવી શકાતું નથી. શરીરના સાધારણ રોગોના ઉપચારો નીચે મુજબ છે:-

(૧) અજીર્ણ:-આ રોગ સાધારણ રીતે ઘણાને લાગુ પડેલો હોય છે. પેટના કોઈ પણ રોગોની દવા શરૂ કરતાં પહેલાં સાધારણ રેચ અને એકાદ દિવસના ઉપવાસ ખાસ અગત્યનું કામ કરે છે. એનાથી પેટ સાફ થઈ દવા જલદી અસર કરે છે. (૧) ખાટા લીંબુની ફાડ કરી તેની બન્ને ફાંડામાં સંચળ, સુંઠ અને થોડી હિંગ ભરી અગ્નિ ઉપર મૂકી, સાંઈ પાકું થાય એટલે ઉતારી લઈ ઠંડું થાય એટલે તરત ચુસી લેવું. (૨) પાકેલા અને નાસના ત્રીણા કટકા કરી તેમાં મને અને સિંધવની ભુકા નાંખી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે. ૩) લીંબુનો રસ, આદુનો રસ અને સિંધવ સમભાગે લઈ મિશ્ર કરી ભોજન પહેલાં એક ચમચો લેવાથી અજીર્ણ દૂર થાય છે અને અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે તેમજ વાયુનો નાશ કરે છે અને ભૂખ વધારે છે. (૪) સુંઠ, મરી, લીંડીપીપર, સિંધવ, અજમો, જીરૂ, શહાજીરૂ અને સંચળ એ સમભાગે લઈ તેનો

આહમો ભાગ શેકેલી હિંગ લઈ બધાંનું ભેગું ચૂર્ણ કરવું એટલે હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ થશે. આ ચૂર્ણ ખાધા પછી દેવાથી ખાધું પાચન કરે છે, અજીર્ણનો નાશ કરે છે અને ભૂખ વધારે છે. આ ચૂર્ણ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. છતાં પણ લીંબુના રસમાં તેની ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

(૨) પેટનો દુઃખાવો:-આ રોગ ઘણી વખત થઈ જાય છે. તેને માટે સારામાં સારો ઉપચાર પેષનકીલર પીવાનો છે. વિલાયતી પેષનકીલરની બાટલીઓ તૈયાર આવે છે. ત્યારે ધરગથ્ય પેષનકીલર નીચે મુજબ આપણા હાથે ઘરમાં જ બનાવી શકાય છે. લીંબુનો રસ એક શેર, આદુનો રસ અર્ધો શેર, સિંધવ સવા રૂપીઆભાર, હિંગ ૦૧ રૂપીઆભાર, સંચળ રૂપીઆભાર તથા સાકર શેર ૧ આ સર્વ વસ્તુઓ એકત્ર કરી તેને અગ્નિ ઉપર મૂકવી. ત્રણ ઉભરા આવ્યા પછી તેને ઉતારી લઈ ગાળી લઈ સારા બુચવાળી બાટલીમાં ભરી લેવું. એક બે દિવસ રહેવા દેવાથી બાટલીમાં મસાલો નીચે ઠરી જશે અને ઉપર ચોકખું પાણી દેખાશે. આ જે પાણી દેખાય તે યુક્તિથી નીતારી લઈ બીજી સ્વચ્છ, મજબુત બુચવાળી બાટલીમાં ભરી લેવું. આનું નામ દેશી પેષનકીલર. આ પેષનકીલર ઝાડા બંધ કરવા માટે વાપરવું હોય ત્યારે તેમાં થોડું કપુર મેળવી ચમચો ભરી પી જવું. જે માત્ર પેટના દુઃખાવા સારજ વાપરવું હોય તો કપુર નાંખ્યા વિના એક ચમચો પી જવું. એનાથી અજીર્ણ, મરડો તથા પેટનો દુઃખાવો મટે છે, વાયુની તથા પિત્તની શાંતિ થાય છે, ઝાડા બંધ થાય છે અને રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ રીતે કેટલીક વસ્તુઓ જુદા જુદા ઉપયોગ માટે સરખાવેલી હોય છે. તેનાથી આપણે જાણીતા થઈ જઈએ તો ઘણા રોગોથી આપણે બચી શકીએ. જેમ કે પીપર ખાવાથી ભૂખ લાગે છે. સંચળ ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે, હરડે ખાવાથી દસ્ત

સાફ આવે છે. ધાણાનો ઉપયોગ બુદ્ધિ વધારે છે. લવીંગ કફનો નાશ કરે છે. તેલ, મરચું, આંબલી, સોપારી અને હિંગના ઉપયોગથી કંઠ (રાગ) બગડે છે અને દૂધ, સાકર, એલચી, વરીઆળા અને દ્રાક્ષથી કંઠ સુધરે છે, ઇત્યાદિ જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

સૌંદર્ય વધારવાની ઇચ્છા સૌને હોય છે. સૌંદર્ય પણ ખાસ કરીને મોંઢાનું સર્વને પ્રિય હોય છે. સૌંદર્ય મેળવવા માટે ચામડીને સ્વચ્છ રાખવી એ ખાસ અગત્યનું છે. ચામડીને સ્વચ્છ હવા, પૂરતો પ્રકાશ, પાણીનું તેમજ તેલનું સ્નાન એટલું નિયમિત મળવું જોઈએ.

સ્નાન કરતાં સ્ત્રીઓના મોટા ભાગને લગભગ આવડતુંજ નથી એમ કહીએ તો ચાલે. એ કે પાંચ મિનિટ પણ પૂરી નહાતાં થતી નથી. નાની કુંડી કે ડોઝમાં થોડું પાણી લઈ ઝટપટ શરીર ઉપર નાંખી શરીર અધું લોહવું ન લોહવું ને તરત જ કપડાં પહેરી લઈ બહાર નીકળે છે. જાણે નહાઈને સ્વચ્છ અને પવિત્ર ન બની ગયાં હોય તેમ માને છે.

સ્નાન કરવું એ એક સુંદર કળા છે. સાફ નહાઈ જાણનાર તંદુરસ્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેનું બદન ધ્રુલ જેવું હલકું અને ટુટખોલ જેવું સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. પૂરતું પાણી લઈ સાબુ દુવાલ અને શક્તિ મુજબ નહાવાની દરેક અપ-ટુ-ડેટ સામગ્રી સાથે પૂરતો વખત મેળવી નહાવું જોઈએ.

શરીરને સુંદર આરોગ્યવાળી સ્થિતિમાં રાખવાને ઓછામાં ઓછું દિવસમાં એ વાર તો સ્નાન કરવુંજ જોઈએ. નહાતી વખતે શરીર ખૂબ ચોળાને નહાઓ. જરા પણ ઉતાવળ નહિ કરો. ઉતાવળ કરવી પડતી હોય તો વહેલા ઉઠીને નહાઓ કે દિવસના કોઈ પણ અનુકૂળ સમયે પ્રકુદ્ધ ચહેરે નહાઓ. પણ નહાતી વખતે જરા પણ ઉતાવળ નહિ કરો.

સ્નાન કરી રહ્યા પછી શરીરને દુવાલથી બરાબર લૂછી

નાંખી થોડો સમય હવા કે તડકો શરીર ઉપર આવવા દેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ન્હાવાની ક્રિયામાં હંમેશાં આનંદ સાથે પૂરતો રસ લઈ ન્હાઓ. એવી રીતે ન્હાઓ અને સ્વચ્છ રહેો કે તમારી સમીપ આવનારને તમે મળો અને તમે આનંદ પામો.

મોંઢા ઉપરના સૌંદર્યને માટે ગરમ પાણીની ક્રિયા ખાસ ઉપયોગી છે. જો કે તે ઘણી માથાકુટવાળી છે પરંતુ ઉપયોગી હોવાથી લખી જણાવું છું. એક તપેલી અથવા ડોલમાં ગરમ પાણી લઈ તેમાં ખાદીનું કપડું બોળી પછી આંછ આંછે હાથે મોં ઉપર ફેરવ્યા કરવું. આ ગરમ પાણી ચામડી સહન કરે તેટલુંજ ગરમ લેવું અને ચામડી શેકતા હોય તેવી રીતે મોં ઉપર ફેરવવું. આ પ્રમાણે કરવાથી મોંની ઝીણી રૂધિર નળીઓ શેકાય છે અને તે માંહેનું લોહી ઉણુ થવાથી વધારે ગતિથી ફરવા લાગે છે. આ પ્રયોગ રોજ અર્ધો અર્ધો કલાક લગભગ દોઢ બે મહિના સુધી નિયમિત રીતે કરવાથી અજ્ઞયખી પમાડનાર સૌંદર્ય મળે છે.

(૧) વરસાદના પાણીથી હંમેશાં મોં ધોવાથી મોંની ચામડી સારી રહે છે. (૨) ગુલાબજળથી હંમેશાં મોં ધોવાથી પણ ચામડી સારી રહે છે. (૩) લીંબુના રસથી હંમેશાં મોં સાફ કરવામાં આવે તો ચામડી ચુંવાળી રહે છે. (૪) દૂધથી મોં ધોવાથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે. (૫) હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઇડ નામની બાટલી તૈયર મળે છે તેના પાણીનાં ટીપાં ચોકખાં પાણીમાં નાંખી તેનાથી મોં ધોવાથી ચહેરો સ્વચ્છ રહે છે. પ્રવાહી પાણી જેવી ઉપરની વસ્તુઓથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે. તે સિવાય નાચે મુજબનાં તેલોથી પણ સૌંદર્ય વધારી શકાય છે.

(૧) બદામનું તેલ મોં ઉપર ઘસવાથી ચામડીનો રંગ સફેદ બનતો જાય છે. (૨) સુખડનું તેલ મોં ઉપર ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંદર બને છે (૩) ગ્લીસેરાઈન તેલ મોં પર ઘસવાથી

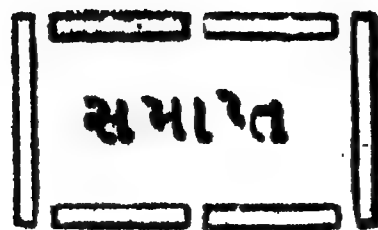
ચામડી નરમ રહે છે. (૪) ટરપેન્ટાઇન તેલ ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

ઉપર મુજબ પાણી અને તેલ સિવાય કેટલાંક મિશ્રણ (મેળવણીઓ) પણ ચોપડવાથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે. (૧) સુખ-ડનું તેલ ૧ તોલો, ગ્લીસેરાઇન ૨૦ તોલા, ગુલાબનો અર્ક ૫ તોલા, રસકપુર ૨ રતી, બદામ ૫ તોલા અને કેસર ૧ તોલો. આ સર્વનું મિશ્રણ કરી, સવારમાં ચહેરા ઉપર લગાડવાથી ચહેરો તેજસ્વી થાય છે. (૨) દૂધ અને ચણાનો આટો ભેગા કરી નહાતાં પહેલાં મોં ઉપર લગાડી ઘસીને નહાવાથી મોંનો રંગ ઉઘડે છે. (૩) દૂધ, લીંબુનો રસ અને ગુલાબજળ મેળવી મોં ઉપર લગાડવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

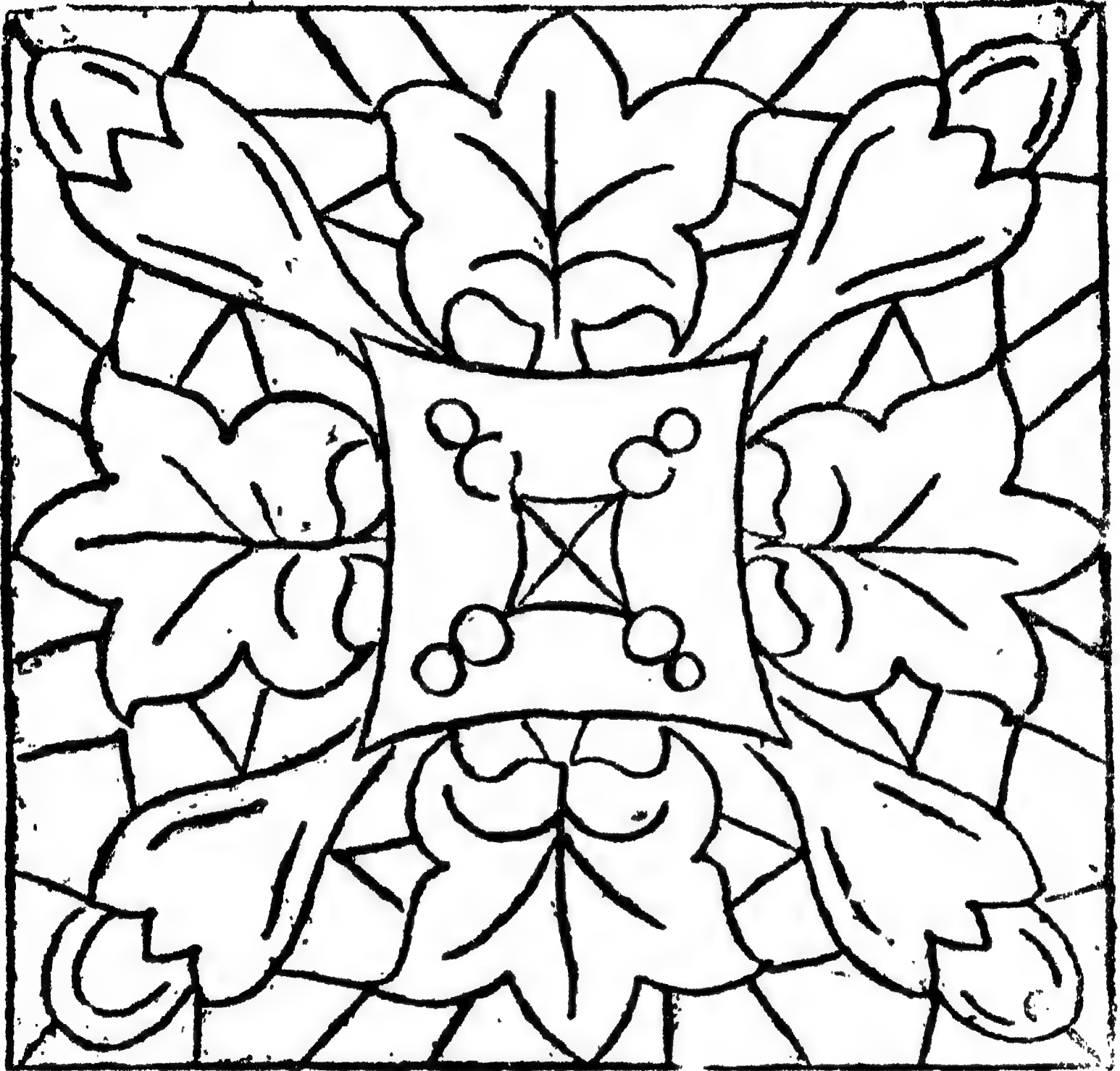
જો કે ઉપર મુજબ બહારના ઉપચારોથી સૌંદર્ય વધારી શકાય છે, પરંતુ ખાસ કરીને સૌંદર્ય વધારવા સારું નિરોગી અને બળવાન બનવાની ખાસ જરૂર રહેલી છે. તેમજ તારા લખવા મુજબ સારા અને ઉત્સાહી વિચારો, પ્રેમાળ સ્વભાવ, હસતું મુખ, ક્રોધ અને ચિંતા વગેરેનો ત્યાગ કરવાથી કુદરતી સૌંદર્ય ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

“રોગ અને તેની સારવાર સંબંધી”નો વિષય તારા છેલ્લા પત્રમાં લખવા મુજબ તે પૂરો થયેલો માન્યો છે. એટલે મારે પણ ઇચ્છા અનિચ્છાએ આ પત્રમાં તે વિષય પૂર્ણ કરવોજ પડેલો છે તે જાણુશો. આવા એક વિષયની ચર્ચા કરવાથી મને તો ઘણું જાણવાનું મળ્યું છે અને તે બદલ તારો આભાર માની આ પત્ર પૂર્ણ કરું છું. હાલ એજ. અમે સર્વ ખુશીમાં છીએ. તમે ખુશીમાં હશે.

લિ૦ મુશીલાના સ્નેહવંદન



# ભરત ગુંથણ



આ વિષયના પુસ્તકને વખાણના શબ્દોની શી જરૂર છે ? માત્ર હશ આનાની કિંમતમાં આવું પુસ્તક બીજું કોઈ મળે તેમ નથી. એનાથી તમે આપોઆપ હપરની એક કળા શીખી જશો. બાર આનાની ટીકીટ બીડી મંગાવો.

શીશક્તિ કાર્યાલય, કેળાંપીઠ, સુરત.



શ્રી ઉપયોગી પુસ્તકો



મળવાનું ઠેકાણું—

શ્રી સાહિત્ય મંદિર,

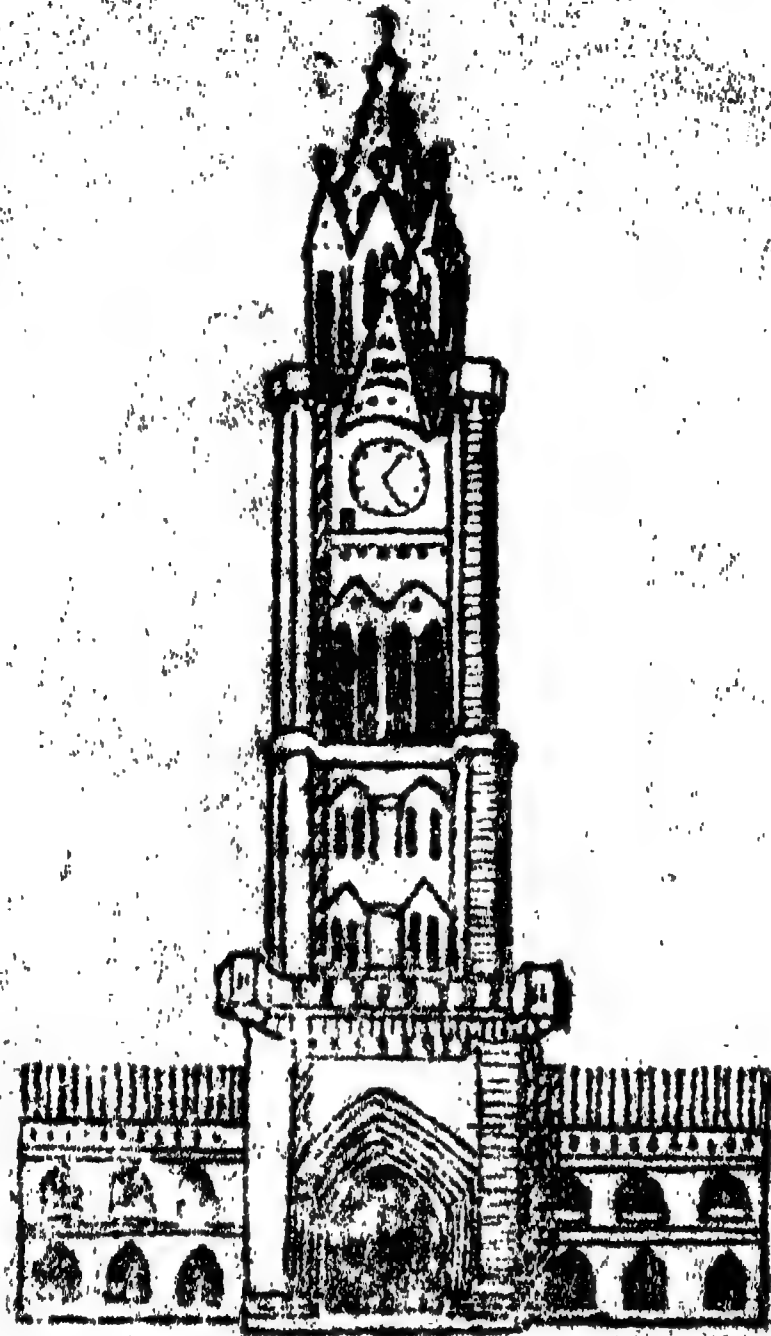
કેળાપીઠ, સુરત.

# રાજબાઈ ટાવર

પારસી  
સતીઓ

કિંમત

૦-૬-૦



જેની અટારીઓથી ઝંપલાવીને બે પારસી યુવતીઓએ-  
આપઘાત કરેલો. શા માટે ?

**શીલની રક્ષાને કાળે.**

તેની વાત જાણવા સ્ત્રી સાહિત્ય મંદિરને આઠ  
આનાની ટીકીટ ખીડા. ડૉ. કેળાપીઠ સુરત

# સ્રી-ઉપયોગી પુસ્તકો

## સ્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા

૧ કમનસીબ સવિતા (વંધ્યા):

૦-૪-૦

સવિતા જીવાન ગુજરાતજીની આબેદુખ મૂર્તિ છે. તેના દેયાની વેદના ચીતરતી આ ચોપડી એકએક વાંચકે વખાણી છે

૨ કાકી:

૦-૪-૦

જરૂર બાળુની કલમે લખાયલી આ વાર્તા બીઓ માટે સરસ આદર્શ રજુ કરે છે.

૩ કાચદામાં બીનું સ્થાન (દરેક સ્રી વાંચે):

૦-૪-૦

હિન્દુ બીનું કાચદામાં કેવું સ્થાન છે, તેના હકે શા છે ને શા હોવા જોઈએ, પારસી, મુસ્લીમ, બીઓને કેવા હક છે વગેરે માહિતીથી ભરપૂર આ ચોપડી ગુજરાતીમાં એકજ છે. દરેક બાપે દીકરીને, માઈએ બહેનને, ને વરે વહુને વંચાવવીજ જોઈએ.

૪ અર્ધાંગના:

૦-૪-૦

બીઓ બાળીને વખતે પુરુષને કેવી રીતે મદદગાર બની શકે છે તેના આદર્શ રજુ કરતી વાર્તા.

૫ મૂલ્યવસ્થાની વાર્તા (બેટરી):

૦-૪-૦

ધરખટલાની બાંટીધુંટી પર અજવાળુ પાડનારી આ વાર્તાઓ ગુજરાતી સાહિત્યમાં નવીજ ખાત પાડે છે.

૧ ખાંચણાં:

૦-૫-૦

કાઠીલી ગુજરાતણના દેવામાંથી રૂપકેલી જીવનની રમુજ, ક્યામણી, તેમજ આનંદી બાળુનાં ચિત્રો દોરતી આ લોકગીતોની ચોપડી શ્રેષ્ઠ રાખવા લાયક છે.

૭ બલિદાન:

૦-૫-૦

બાવતી પ્રજાને ઘરની બનાવવા માટે બહેનોમાં આ પરાક્રમની મજા વિતાવેલો ખૂબજ પ્રચાર થવો જરૂરી છે. સર અવસરે તેમજ ખાસ કરીને સગર્જાવિરથામાં બેઠે આપવા જેવી રૂપાણી ચોપડી.

૮ ભવાટવી:

૦-૪-૦

હિંદુ સંસારમાં સ્ત્રીઓનાં જીવનની દયામણી બાબત બતાવતી સાચી આત્મકથાઓ વાંચતાં આંખ બીની થશે.

૯ મા:

૦-૪-૦

વર, વહુ, મા, બાપના પરસ્પર સંબંધ પ્રેમાળ અને વહાલ-મોયા કેવી રીતે બને તેની છણાવટ આ વાતોમાં કરેલી છે.

૧૦ જથાના પત્રો-કસોટીમય લગ્ન:

૦-૬-૦

વરવહુનું જીવન સુખી કેમ બને તે સમજાવતા અને વરે વહુ સાથે ને વહુએ વર સાથે કેવી રીતે વર્તવું તેના પર અબજાણું પાડનારા આ કામળો બહુજ રસીલા છે.

૧૧ પતિની પસંદગી:

૦-૪-૦

વરવહુ પોતે એકમેકને પસંદ કરે એવા વિચારો પરાવનારા-ઓએ આ વાર્તાઓનું ઝુમણું ખાસ વાંચવા ને વંચાવવા લાયક છે.

૧૨ લીલીની આત્મકથા:

૦-૩-૦

એક દુઃખીયારી બહેનની આ આત્મકથા સાવકા સહીયા-રાના દુઃખો પર અબજ જેવો નવીન પ્રકાશ પાડે છે. જમતમાં થું આવું થ બને છે !-એમ આશ્ચર્ય થશે.



## ૧૩ ફેરફાર:

૦-૪-૦

બંગાળના ગામડાંઓમાં કોયોની સ્થિતિ કેવી ખરાબ છે તેનો ચીતાર રજુ કરતી આ વાર્તા ધણી જ રસિક તથા બોધક છે.

## ૧૪ પારસી વાનીઓ: (શાકાહારી)

૦-૬-૦

લગભગ સો ઉપરાંત ભાતભાતની લસલસતી, લહેજતહાર માંસમદો વગરની વાનીઓ બનાવવાની સહેલી, ઝટ સમજાય એવી રીતો આમાં આપેલી છે.

## ૧૫ વિધવા:

૦-૫-૦

હિંદુ સંસારની એ દુઃખદ બાબુની જુદી જુદી નજરે છણાવટ કરતી આ ચાર વાર્તાઓમાં ધણો નવીન પ્રકાશ પાડેલો છે.

## ૧૬ કોને પરણું?

કિં. રા. ૧-૪-૦

અબજુ ગૌરી ગામડાની છે. ભણેલી ઇન્દુલેખા શહેરની છે. ગામડાની ગૌરી, ઇન્દુલેખા માટે જે ભોગ આપે છે તે ભોગ ઇન્દુલેખાના પોતાના ભોગ જેટલોજ મહાન છે? આર્યરમણીના હૃદયની ઉત્તમતાનું આ ચિત્ર જેટલું જાગ્ય છે તેટલુંજ રસિક છે.

## ૧૭ સુશક્તિ ને સુંદરતા:

૦-૮-૦

વાળનું જતન, હાંતનું જતન, ચહેરાનું જતન, કપડાં અને ધરણી પહેરવાની કળા, તંદુરસ્તી ખીલવાને સુંદર બનાવવાની કરો. મતની આ ચોપડીનો એટલો ગુજરાતી ભાષામાં નથી જ.

## ૧૮ હાસ્ય કુવારો:

૦-૮-૦

શ્રી 'પ્રસાદ'ની રમુજ સામાજિક વાતોનો આ સંગ્રહ રસિક કલાની બહેનોને અત્યંત રસિક લાગશે અને નિર્દોષ આતંક આપશે.

## ૧૯ ભૂતના ભડકા:

રા. ૧-૧૨-૦

શ્રી ધનસુખલાલ મહેતાની લખેલી આ સુંદર સામાજિક વાતોનો સંગ્રહ સર્વત્ર વખણાયો છે. પૃષ્ઠ બસો. ચિત્રો પણ પ્રુષ્ઠ આપેલાં છે.

૧૦ વિધિવૃક્ષ:

કિં. ૧-૮-૦

બંધિયાણીની બા ત્રીણ સર્વમાન્ય નવલકથા હિન્દુ સંસ્કારી કાવ્યકાવ્યોની હજીવટ બધી જ સરસ રીતે કરે છે. બંધાણામાં શ્રેષ્ઠ વંચાય છે.

૨૧ હાસ્ય કલાપ:

કિં. ૧-૮-૦

સામાન્ય કાટિનાં માણસો સ્ત્રીઓ બાળકોને પશુ ખડખડ હસાવે તેવી, છતાં તદ્દન નિર્દોષ અને નિર્ભય વાર્તાઓનો આ સંગ્રહ યુવરાતના હાસ્ય સાહિત્યમાં સારું સ્થાન પામ્યો છે.

૨૨ રૂવી ઓધરાણી:

કિં. ૧-૮-૦

પ્રકૃષ્ઠ નામની સાદી સીધી બાળા રૂવી રીતે વીરાંતના બને છે તેનો અત્યંત રસિક અને પ્રેરક હેવાલ મૂળ બંધીમ બાણ્યો લખેલો છે.

૨૩ વીર રોહા: (કાણું ગુલામ)

કિં. ૩૧. ૧-૦-૦

રાન્સના નવલકથામાં એલેક્ઝાન્ડર ડુમાએ લખેલા એક એકર બાળાના પ્રેમ અને યુવરાતની અબળ જેવી છાંતહાસ કથા.

૨૪ હાસ્ય કરણાં:

કિં. ૧-૮-૦

હાસ્યરસના પ્રસિદ્ધ લેખક શ્રી હરિપ્રસાદ બ્યાસની આ વાર્તા આપણા સંસ્કારની જૂરી બાણ્ય પર ચાળખા મારતાં મરતાં ખૂબજ કસોટી કરાવે છે.

૨૫ “જશ મહા મુકજો” (હાથ આસામ) કિં. ૩૧. ૧-૦-૦

રહવારે તે બપોરે મોજથી પીવાતા મહાના ખાણ્યોના બીત રમાં મહાના બમીયાઓના મજુરોની કેવી કશ્ચુ હાથ વસી છે, તેનું એક મજુરે લખેલું સાચું વાર્તા રૂપ બ્યાન. જે વાંચીને સેંકડો માણ્યો સોચે મહા ત્રાસ છે.



૨૬ શાશ્વ રજની : ( નવી આજ્ઞા )

કિં. ૧-૧૨-૦

મરખા પુસ્તકોની મહારાણી.

૨૭ જીવન પદ્ધતિ:

૦-૪-૦

આમાં તથા જુદી જુદી જીવોનું જીવન જુદી જુદી રીતે બદલાઈ જાય છે તેનું વર્ણન આલેખતી રસિક ને બોધક વાર્તાઓ આપેલી છે.

૨૮ સુખી ઘર:

૦-૪-૦

આપણા ઘરને સ્વર્ગ સમાન સુખી કેવી રીતે બનાવવું તેના પદાર્થપાઠ રૂપ ચિત્ર આલેખતી બોધકથા.

૨૯ ભરત ગુપ્ત:

કિં. ૦-૧૦-૦

નાની બાલિકાઓ પણ સહેલાઈથી સમજીને શીખી શકે એવી શૈલીમાં એક અનુભવી પારખી બહેને લખેલું પુસ્તક, જાત-જાતની તરાહ તેમજ આકૃતિ સમૃદ્ધ.

૩૦ આર્યાસીનું ચક્રકર:

કિં. ૦-૫-૦

ગુજરાતના એક અનુભવી હાસ્યરસના લેખકે આ પુસ્તિકામાં જીવોને રસ પડે અને સહેલાઈથી સમજાય એવી રીતે અંસારની મમ્મતભરી વાર્તા લખી છે.

૩૧ રઝિયા બેગમ:

૦-૩-૦

દિલ્હીના ચક્રવર્તી સિંહાસન પર બેસી રાજ્ય ચલાવનારી પહેલપહેલી સમ્રાટીનું જીવનચરિત્ર. સ્લાથી માટે ઉત્તમ છે.

૩૨ મૂર્છાવિવેક અને ખીજ વાર્તા:

૦-૬-૦

આમાંની મુખ્ય વાર્તામાં વિલાપતી અને દેશી સભ્યતા, ધરની રીતજાતની વૃદ્ધના કરેલી છે. ખીજ વાર્તાઓ પણ ખૂબ રસિક અને બોધક છે.

૪૩ સુખીના પત્ની અથવા સુસારનાં દરોઃ ૦-૮-૦

લગ્નની નિષ્ફળતાથી કંટાળી જઇને આપણાં કરવા તરફર  
ઘમેલી એક યુવતિને તેની જહેનપણી પત્રો દ્વારા ખરો માર્ગ સૂઝાડે  
છે. દરેક માખાપે આ પુસ્તક પોતાની પુત્રીને પરચાવતાં પહેલાં  
આપ્યું પટે છે.

૪૪ રટવનું શાસ્ત્ર: ૦-૩-૦

આ નાનકડી પુસ્તિકામાં પ્રાણમય રટવ વિશે, તેની રચના,  
તથા જુદા જુદા જાગો વિશે સચિત્ર અને વિગતવાર સમજૂતી  
આપી છે.

૪૫ સી હુદય: ૦-૩-૦

આ નાની સરખી નવલિકામાં સી હુદયનો જાગ્યો ચિતાર  
આપેલો છે. એક આદર્શવાદી યુવાન પાછળ ઘેલી બની જીવન બલિદાન  
આપનાર વારાંગનાની કથા એકકડી બેઠકે પુરી કરવી ગમે તેવી છે.

૪૬ માતૃપ્રેમ અને બીજી વાતો: કિં. ૦-૪-૦

આ સંગ્રહની મુખ્ય વાર્તામાં એક માતા પોતાનાં સંતાનને  
ખાતર શું શું સહન કરી શકે છે તેનું આદર્શ દર્શાવત આપ્યું છે.  
બીજી વાર્તાઓમાં પણ ઉત્તમ સી પાત્રોનાં આલેખન છે.

૪૭ પારસી લગ્નગીતો અને ગરબા: કિં. ૦-૬-૦

શું પારસી લોકોમાં બી લગ્ન વખતે ગીતો ગવાય છે ?  
તમે નવાઈ પામશો. છતાં આ ચોપડી જોશો એટલે ખાત્રી થશે.  
કેટલાંક ગીતો તો ખૂબ રમુજી ને આનંદજનક છે.

૪૮ હાથપત્ર જીવન: કિં. ૨-૮-૦

સંતતિનિયમન, કસુવાવટ, પતિપ્રેમ જાળવવાની કળા, સરીર  
નિરોગી ને સુકોળ રાખવાની કળા તથા માસિકને લગતી દરેક  
દરિયાકો મટાડવાની વિદ્યા-એ બધુંજ આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે.

## ૪૬ વહેમી પતિ:

કિં. ૦-૩-૦

એક સંસ્કારી અને સુધારક યુવાન પોતાની સુંદર અને શીલ પત્ની તરફ વહેમાય છે. એ 'વહેમ'ને કારણે તે પત્નીનો ભલે છે. તે પછી ગાંડો બને છે. એ પામલની આપવીતીનો રથ અને હૃદયસ્પર્શી હેવાલ ગૃહજીવનનો નવોજ કાચડો ઉકેલે છે.

## ૪૭ આરોગ્ય અને સુખ:

કિં. ૦-૬-૦

આ પુસ્તકમાં દરેક આ પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાની આકારી કેવી રીતે બળવી શકે તેને લગતું જરૂરી જ્ઞાન, દરેક માણસની ગુણદોષ વગેરે આપેલું છે. દરેક મૃદિયુઓ આ ન પ્રાપ્ત કરવું જ જોઈએ.

## ૪૮ સામાજિક વાતો:

કિં. ૦-૫-૦

સંસારના જુદા જુદા કાચડા ઉકેલતી તાદશ વાતો એકી ઉકે પૂરી કરવી જ પડે તેવી રસિક છે.

## ૪૯ રમુજી વાતો: (સૌશક્તિની)

૦-૪-૦

આ વાર્તાઓમાંની ઘણીક આપણા હંમેશના જીવનના દરરોજી ઉપજવી છે તે ખૂબ હસાવે તેવી છે.

## ૪૩ લાલી ભાલી:

કિં. માત્ર ૦-૧-૦

એક સંસ્કારી આ પોતાના દીયરના અપકાર ઉપર ઉપકાર તો તેને કેવી રીતે નમાવે છે, તેનું સુંદર દૃષ્ટાંત આમાં છે. ૧૫ પામેલી આર્ય અબળા પોતાની નીતિ મર્યાદા જાળવીને માથુકપણે પોતાનું ગુજરાન કેવી રીતે કરી શકે તેનો પણ લખાઈ છે. કૌમત પણ અરૂપ હોવાથી સ્થાયી કરનારા માટે જ સવડ રેલી છે.

## ૪૪ પતિ પ્રભુ છે:

૦-૧-૦

આ ચોપડી પણ સ્થાયી માટે ખૂબ સસ્તી કિંમતે કાઢેલી

૭. મીમાંની વાર્તા પતિમતની બહુ જ સચોટ છાપ પાડે છે. સરસરી પત્ની પોતાના હાકલિયા ને રખડેલ પતિને વશ કરે છે.

માંદગી અને આવજત:

૦-૪-૦

દરેક ઝીને આ વિષયનું તો જ્ઞાન હોયું જ નોંધએ. માંદગી સારવાર સંબંધી ખૂબ ઉપયોગી સચનાઓથી આ પુસ્તક ભરેલું છે.

૪૬ વાતનું વતેસર:

કિં. ૦-૧-૦

બાળાઓ રહેલાકથી લઈને શકે એવું હાસ્યરસિક નાટક

૪૭ હરેશ્યાંબા શોખ:

કિં. ૦-૧-૦

વિમળા નામની એક બોળી છતાં સૌંદર્ય શોખીન બાળાએ પોતાના હરેશ્યાં-શોખને લીધે પોતાનો પતિ જેલમાં જાય એવા સંજોગો કેવી રીતે ઉભા કર્યા તેનો તાદ્દશ ચિતાર આપતી આ વાર્તા સચોટ-અસરકારક છે.

૪૮ પારસી સતીઓ:

કિં. ૦-૬-૦

રાજાબાઈ દાવર પરથી બે પારસી બહેનોએ પોતાનું શાયબ સાચવવા ખાતર જુસ્કા મારી કરેલા આપઘાત વિશેના ચરખા.

૪૯ એકાદશી:

કિં. ૦-૧૧-૦

શ્રી સરોજિની મહેતા (એમ. એ) ની લખેલી અગ્રીમાર સુંદર સામાજિક વાતો. બધીજ નવા સદ્ગતો રજૂ કરે છે.

૫૦ રાણકદેવી

કિં. ૦-૧૨-૦

હજાર વર્ષ ઉપર થઈ ગયેલી મહાન વિભૂતિની આ જીવનકથા અર્વાચીન ક્ષેત્રમાં ગુજરાતના એક ઉત્સાહી ચિદ્વંશી દેખડે લખીજ રસિક લખેલી છે.

૫૧ શિવાજીની બા—મહારાષ્ટ્ર વીર શિવાજીને જન્મ આપી ઉછેરનાર વીર માતાનું રસિક અને પ્રેરણાદાયક જીવન-

- અરિષ્ટ હરેક બહેને એક વાર અવશ્ય વાંચવું જોઈએ.  
(તેર આનાની ટીકાટ ખીકવી) કિં. ૦-૧૦-૦
- ૫૨ સ. સુની શિખામણુ—વહેમી માન્યતાઓને લીધે સ્ત્રીઓનાં  
વનની કેટલી હાનિ થાય છે તેની બોધકથા. કિં. ૦-૧-૦
- ૫૩ કાપડાનું અજ્ઞાન—એ અજ્ઞાનને લીધે બહેનો પોતાની  
ટુંકી દોલત કેવી રીતે ખુએ છે તેની બોધકથા. બ્યાજ ઉપ-  
જવવાની જરૂરી માહિતી સાથે. કિં. ૦-૧-૦
- ૫૪ નામ વગરની નવલકથા—કપરા સંજોગમાં મુકાયેલી  
એક પારસી બહેનના અનુભવોની રસિક વાર્તા. ડીટેક્ટિવ  
રસથી ભરપૂર. કિં. ૧-૮-૦
- ૫૫ નારીલિપક—સ્ત્રીઓના રોજોની ચિકિત્સા તથા ઉપ-  
ચાર વિશેનું પ્રમાણુજૂત પુસ્તક કિં. ૦-૪-૦
- ૫૬ માસિક ધર્મ—‘અટકવ’ વિશેની ઉપયોગી માહિ-  
તીયા ભરેલ નિબંધ. ૦-૨-૦
- ૫૭ નવા સાથિયા—દિવાળીના દિવસોમાં પોતાનું આંગણુ  
દીપાવવા માટેના સુંદર અન્યેક નમુના આમાં આપ્યા છે.  
કિં. ૦-૨-૦
- ૫૮-૫૯ વીર તારા—( બે ભાગમાં ) તોફાની વીરાંતનાનું  
પ્રેરણાત્મક અરિત્ર. ૫૫૬ ૪૦૦ એક કાગળ. કુલ કિં. ૨-૪-૦
- ૬૦ ગુરુમાનાં ગીતો—ગુરુમાં ગવાતા ગીતોનો સંગ્રહ  
કિં. ૦-૧-૦
- ૬૧ મેઝમ ઉમીદા—(તીહિલિસ્ટોના પંજમાં) આ એક રસિક રસી-  
યન વાર્તા છે જેમાં મેઝમ ઉમીદા નામની એક સ્ત્રી પશ્ચાન્ન  
હેસત ભરેલા તેમજ બુદ્ધિ-શરાતનનાં કામો કરે છે. ૦-૧૨-૦

૬૨ સામાજિક વાતો લાગ ૨.—એમક શ્રી રમાકાન્ત દિવેદી.  
આમાં આપણા આધુનિક સમાજને સ્પર્શતી અને તેનાં જીવન  
જીવન દૃષ્ટિકોણ રજૂ કરતી રસિક નવલિકાઓ આપેલી છે. ૦-૩-૦

૬૩ ગુણીયક ગૃહિણી—સારી ગૃહિણી કોણ ? પોતે અપકાર  
સાડી પોશાક પહેરીને ઠેર ઠેર ભાવણો કરતી ફરે તે ? કે પોતે  
આત્મભોગ આપીને પોતાનાં અને પોતાની આસપાસનાંઓને  
સુખી કરવા પ્રયત્ન કરે તે ? આ પ્રશ્ન સમાજનો સનાતન પ્રશ્ન  
છે. તેને વિશે વિચારો જમાડતી આ નાનકડી નવલિકા અરેખર  
વાંચવા અને વંચાવવા જેવી છે. ૦-૧-૦

૬૪ સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય—સ્વતંત્રતાના અંધ ખ્યાલોમાં અથડાતી એક  
યુવતી આખરે ઠોકરો ખાઈને કેવી રીતે પાછી સાચા માર્ગ  
હિપર આવે છે તેનું આ નવલિકામાં શ્રી રમાકાન્ત દિવેદીએ  
સરસ આલેખન કર્યું છે. કિં. ૦-૧-૦

૬૫ દક્ષિણી રાંધણકળા—મહારાષ્ટ્રમાં બનતી રસોઈની વાનીઓ  
કેવી રીતે બનાવવી તેનું આ પુસ્તક ગુજરાતમાં વસતી  
એક ચતુર દક્ષિણી બહેને લખેલું છે. કિં. ૦-૩-૦

૬૬ સતી જસમા—પ્રતિવ્રતની ખાતર પ્રાણ આપનારી આ  
વીર નારીની જીવનકથા સરળ, સ્પષ્ટ ને રસજરતી જુનાઈમાં  
આલેખી છે. કિં. ૦-૬-૦

૬૭ સંસાર દર્શન—સંસારમાં કમલે ને પગલે અનેક મુંઝવતા પ્રશ્નો  
આવી પડે છે. આ પ્રશ્નોને જુદી જુદી નજરે ટુંકી ટુંકી વા-  
તોમાં નીરખીને વણી લીધા છે. કિં. ૦-૬-૦





## શીશકિત મંથમાળા વિશે

### પ્રશ્નસાના ઉદ્ધારો.

**ભરત ગુંથણુ—**વિશે લોકવાણીના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તક ધેર ભરત ગુંથણુ કરતાં અને શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બહેનોને સારું માગ દશક થઈ પડે એવું છે. ભરત ગુંથણુની પદ્ધતિ એમાં સમજાવવામાં આવી છે તે એ પદ્ધતિને સાનુકૂળ ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપવામાં આવ્યાં છે... આ પ્રકારનું પુસ્તક મહુ કેપયાગી થઈ પડે તેમ છે.

**સુખી ઘર—**વિશે પ્રસ્થાનના તંત્રીજી લખે છે—

ઓએને ગૃહિણી તરીકે સ્વમાન કેળવવાનો, ધરકામને દાપાવવાનો, સરકારી થવાનો બોધ મળે તેવું સાહિત્ય આ પુસ્તકમાં દુકામાં ને મુગમ ભાષામાં આપેલું છે.

**મલી લાભી—**વિશે સાપ્તાહિક મુંબાઈ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ નાનકડી પેન્ડલેટ ઓએને ઉદારતાનો બોધપાઠ આપવાનું કાર્ય બહુજ સુંદર રીતે કરી શકે તેમ છે... એની લ્હાણી-થવી જોઈએ.

**પતિ પ્રભુ છે—**વિશે સ. મુંબાઈ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ ચોપડી પણ લ્હાણી કરવા જેવી છે. એક દારૂડીયા ધણીની ઓ પોતાના પતિને ખાતર ખૂબ સંકટો સહન કરે છે. આખરે તે વશ થાય છે ને પોતાની કુટેવો છોડે છે. ને બેઠું મુખી થાય છે.

## શ્રીશક્તિ મંથમાળા વિશે

### પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

**સ્તવનું શાસ્ત્ર—**વિશે લોહાણા હિતેન્દુના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તકમાં સ્તવના જુદા જુદા ભાગો, તેનું કાર્ય તથા સ્તવ વાપરવાની કળા સર્વગ્રાહી ભાષામાં સ્પષ્ટપણે સમજાવી છે.

**રઝીયા એમમ—**વિશે એમ્પાયરના તંત્રીજી લખે છે—

હિન્દીની ગાદી ઉપર પહેલ પહેલી જે સુલતાના થઈ ગઈ તે વીર નારી રઝીયાનું આ જીવનચરિત્ર બહાર પાડીને શ્રી સાહિત્ય મંદિરે બધા સારી સેવા બજાવી છે. લેખકોએ આ પુસ્તક ખરેખર પોતાના ધરતી સ્ત્રીઓને વંચાવવું જ નોંધ્યું, જેથી તેમને ખ્યાલ આવે કે સ્ત્રીઓ પણ આવી મોટી પાદશાહત ચલાવી શકે છે ખરી...

**આરોગ્ય અને સુખ—**વિશે પ્રજ્ઞાનંદુ લખે છે—

સ્ત્રીઓએ પોતાના તેમજ કુટુંબના આરોગ્યની સાચવણી કેવી રીતે કરવી તે વિશે પત્રો દ્વારા સારી માહિતી આપવામાં આવી છે.

**સખીના પત્રો—**વિશે પ્રતાપના તંત્રીજી લખે છે—

આ પ્રકારની પત્રમાળા કદાચ આપણી ભાષામાં આ પ્રથમ જ છે; ને તે માટે લેખક અને પ્રકાશકને મન્યવાદ થયે છે.

**પારસી લમગીતો—**વિશે હુરસદના તંત્રીજી લખે છે—

આ જમાનો જ અજ્ઞાનગીતો છે. અને તેથી એમાં એક વધુ આ અજ્ઞાનગીતો જોવામાં છે કે પારસી લમગીત અને ગરનાની ચોપડી વર્ષો થયા હોય પણ પારસીએ તદ્દિ બહાર પાડી, પણ આપણા એક હિંદુ પ્રકાશકે તે ખીકું ઝડપ્યું. ખચીત એમ કરી આ શક્તિ મંદિરે પોતાના નામને જેમ આપનાર કામ કર્યું છે...

## સાશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

માંદગી અને માવજત—વિશે મુખ્યાર્થસમાચાર લખે છે—

આપણે સ્ત્રીઓની સ્વતંત્રતા ને સમાનતા વિશે ગમે તેવી વાતો કરીએ, છતાં સ્ત્રીઓમાં જે નૈસર્ગિક કળા છે તેને પુરુષો કદાં પહોંચી શકવાના નથી. તેમાંની એક કળા તે નર્સીંગ છે— દરેકે દરેક સ્ત્રીના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકાય તો તેથી તેને એ વિષયનું સારું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય એ નક્કી છે.

પ્રજ્ઞાબંધુના તંત્રીજી લખે છે—

ધરમાં સ્ત્રીને માંદાની માવજતનું જ્ઞાન હોય તે હિંદુ સમાજમાં ખૂબ જરૂરનું છે. એ જોતાં તેમની દૃષ્ટિએ લખાયેલું આ પુસ્તક કીર્તિથી યથા પડશે.

રઝીયા બેગમ—વિશે પુસ્તકાલયના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તકમાં તેરમી સદીની આ સુન્નતનાનો સરસ પરિચય અપાયો છે...લેખન શૈલી વખાણવા જેવી છે.

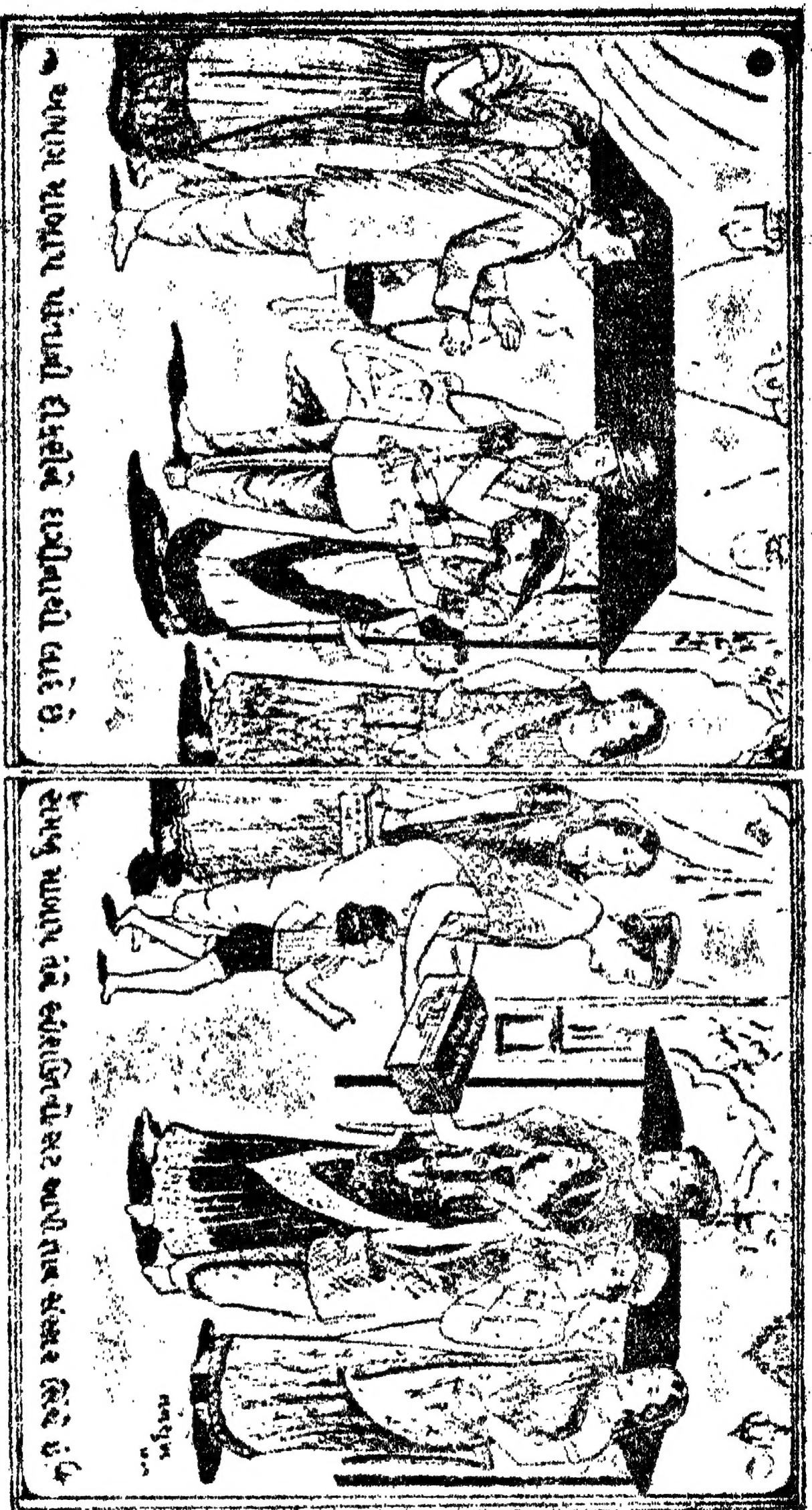
ગૃહવિવેક—વિશે તેઓ લખે છે—

વાર્તાઓ બોધક છે. સ્ત્રીઓ માટે પુસ્તક મજાનું ને આવકારપાત્ર છે. મહિલા પુસ્તકાલયો જરૂર ખરીદે.

સખીના પત્રો—વિશે લોહાણા હિતેચ્છુના તંત્રીજી લખે છે—

આ ઉપયોગી પત્રમાળાને પુસ્તકનું રૂપ આપી સ્ત્રી સહ મંદિરના સંચાલકોએ વર્તમાન જગતને પોતાની એક ઉજ્જવળ જ્ઞાન આપ્યું છે. આવા પુસ્તકોનો વધુ પ્રચાર કરવાની સૂચના સાથે લેખક તથા પ્રકાશકને અભિનંદન.

# સી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



આમણ મળ્યા પંચમી દીપસીને દાખીનાયી બાદે છે.

આમણ મળ્યા તેને લીસાજિનીને સદ બાવી તાજ સંજાર સિંચે છે.

શ્રી. ૩૪)ની ઉંમરનાં

૬૭ પુસ્તકોનો સદ

શ્રી. ૩૦) માં



# શ્રી શક્તિ - ગ્રંથ માળા

૧ વંદ્યા	૦-૪	૨૧ રાસરજની	૧-૧૬
૨ કાકી	૦-૪	૨૭ જીવનપલટો (વાર્તા) ૦-૧	
૩ કાયદામાં સ્ત્રીનું સ્થાન	૦-૪	૨૮ સુખી ઘર (ખેડક) ૦-૧	
૪ અધ્યાત્મિકતા (વાર્તા)	૦-૪	૨૯ ભરત ગુંથણ	૦-૧૧
૫ ગૃહવ્યવસ્થાની વાતો	૦-૬	૩૦ ચાર્યાસ્ત્રીનું ચક્ર	૦-૧
૬ ખાયાણાં (લોકગીત)	૦-૫	૩૧ રઝીયા બેગમ	૦-૧
૭ અસિદ્ધાન્ત (પ્રેરક વાતો)	૦-૫	૩૨ ગૃહવિવેક	૦-૬
૮ ભવાટવી	૦-૪	૩૩ સખીના પત્રો	૦-૧
૯ મા (વાર્તા)	૦-૪	૩૪ દેવનું શાસ્ત્ર	૦-૬
૧૦ જ્ઞાના પત્રો	૦-૬	૩૫ સ્ત્રી હૃદય	૦-૩
૧૧ પતિની પસંદગી	૦-૪	૩૬ માતૃપ્રેમ	૦-૪
૧૨ લીલીની આત્મકથા	૦-૪	૩૭ પારસી લગ્ન ગીતો	૦-૬
૧૩ ફેઈ	૦-૪	૩૮ હામ્યાન્ય જીવન	૨-૮
૧૪ પારસી વાનીઓ	૦-૬	૩૯ વહેમી પતિ	૦-૪
૧૫ વિધવા (વાર્તા)	૦-૫	૪૦ અરિગ્ય જ્ઞાને સુખ	૦-૬
૧૬ કેને પરજી ? (વાર્તા)	૧-૪	૪૧ સામાજિક વાતો	૦-૫
૧૭ સુધડતા ને સુંદરતા	૦-૮	૪૨ રમુજી વાતો	૦-૪
૧૮ હાસ્ય કુવારો	૦-૮	૪૩ ભલી ભાલી	૦-૬
૧૯ ભૂતના ભડકા (વાર્તા)	૧-૮	૪૪ પતિ પ્રભુ કે	૦-૧
૨૦ વિધવૃક્ષ	૧-૮	૪૫ માંદગી-માવજત	૦-૪
૨૧ હાસ્ય કલાપ (રમુજી)	૧-૮	૪૬ વાતનું વતેસર	૦-૧
૨૨ દેવી ચામરાણી	૧-૮	૪૭ ઘરેણાંનો શોખ	૦-૧
૨૩ વીર રોઝા	૧-૦	૪૮ પારસી સતીઓ	૦-૬
૨૪ હાસ્ય ઝરણાં (રમુજી)	૧-૮	૪૯ એકાદશી	૦-૧
૨૫ મિજરા ચલા મુકળે	૧-૦	૫૦ રાણકદેવી	૦-૧

ખીજાં પણ એકવીસ પુસ્તકો બહાર પડ્યાં છે.

સૂચિપત્ર માટે લખેલું—

શ્રીશક્તિ, રાજાપીઠ, સુરત.

